

২৭৭৪

স্বামী শিবানন্দগী —

ধ্যান যোগ

(রাখল কাঙলোন নৈনবা)



হন্দোকচবা —

সনাবান্নাচা রঘুন্ননি

-৮১ গী পাননবা লাইরিক খনগৎপদা মণিপুর মঠে লোয়শঙনা
লুপা ১,২০০ খক অফোঙ মতেঙ পীবীরবা ।

স্বামী শিবানন্দগী

ধ্যান যোগ

(রাখল কাঙলোন নৈনবা)

[৮দা ফোঙখিবা ধ্যান যোগগী মখা শমথরকপা অবোয়বা শরুক]

মৈতৈলোন্না হন্দোকচবা —

সনাবামচা রমুমনি, এডভোকেট

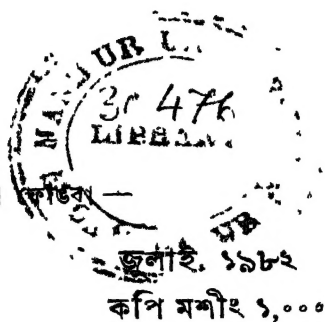
বি,এ, এলএল, বি (গোঃ), এলএল, এম (কুকঃ)

গিপুর লো কোলেজ, ককচিংগী ইহান হানবা প্রিন্সিপাল ওইরহা ।

কোডজবী —

সনসম নিংঙোল সনাবাম ওংবী মেমীচৌবী
মার্কেটিং ইন্টলীজেন্স, ডি সি সেন্টেল
লমফেলপাং, ইমফাল।
সি/ও, সনাবাম সভেন ব্রাদারস' পব্লিকেশন, মণিপুর।

অহানবা



নমফম —

লুকমনি প্রেস
উরিপোক থাই ব্রহ্মপুর, ইমফাল

গୁপ্তিদি খবকবি উৎলস্ব
ଜ୍ଞେଶୀ ନୁଂଶିଜରବା ମାୟଜୌ
“লাইତୋନজୟ ତୋম্বାଲসিংଦା
“ଧ୍ୟାନ যোগ” কচ্চରି ।

হীরন্ম লামায়

—: (O) :—

- তরেৎশুবা পন্দুপ —
- ১। ধ্যানগী পুকনিংলোন অমসুং অবাংবা বাখল ১—২৬
- নৌপালশুবা পন্দুপ —
- ২। ধ্যানগী হেন্দোকলবা মঠেলোন অমসুং কান্নবশিং ২৭—৩৬
- মাপলশুবা পন্দুপ —
- ৩। ধ্যানদা পীবা অপনবা অমসুং থেংনরক্কা
ফংবা লোশিং ৩৭—৪৯
- তরাশুবা পন্দুপ —
- ৪। বেদান্তিক ধ্যানগীদমক ৫০—৬৫
- তরাগাধোইশুবা পন্দুপ —
- ৫। ধ্যান, লোশি পুঠৈ অমসুং খঙ্‌মদবা অভকপা ৬৫—৭৫
- তরানীধোইশুবা পন্দুপ —
- ৬। অধোগা বাখল পাঙ্গলগী মরমদা নৈনবা ৭৬—৮৩
- তরাভ্রমদোইশুবা পন্দুপ —
- ৭। সমাধিগী মণ্ড মতৌশিং ৮৪—৮৯
- তরামরীশুবা পন্দুপ —
- ৮। তুষা, কলা তুষা অমসুং সমাধি ৯০—১০১
- তরামঙাশুবা পন্দুপ —
- ৯। ধ্যান যোগদা ইশাবু শকংভুজবগী অরেন্নশিং ১০২—১২৫
- তরাতরুকশুবা পন্দুপ
- ১০। ধ্যান যোগগী বাহং-পাওখুম ১২৬—১৪৬
- রাতপ —
- ১১। ধ্যান যোগ ১৪৭—১৭৭

ভৱেৎশব পক্ষপ

ধ্যানগী পুষ্টিংলোন অমসুং অবাত্ব বাখল ।

১। ধ্যানগী মুক্ষম অমসুং পাক্সল

পুষ্টিংগী অত্রোপ্ত ধবক পুষ্টিনকপু থি.লগ, মসিবু বিন্দু অমখক্তা পুষ্টিকউ । অত্রুগী পুষ্টি থোমজিল্লগ। অকব্বা ধবক অমগী মখক্তা অপিব। বিন্দু অম তান্ন পাক্সলগী মখক লান্ন পুষ্টিল্লকু ন কনসেনট্ৰেবন (concentration) গী লাম্বেল শেমউ । মতিক অমগী তাশিল্লবা ময়ায়না মতম চঙদনা অমসুং হৈহোং হোংনদনা কান্নবহু ফংগনি ।

হায়রিবা পথাপ অসিৎসিসি পুষ্টিগী ধবকশিংগী হীৰম পুষ্টিমক্তা মীঃইবনা চপ মান্ননা চম্বাইনৈ । খাষ্টদগী হেন্ন কুপশিল্ল। থন্দুনা যান্না চেকশিল্ল। পুষ্টি, চ লবা থা.থাব (surgeon) অত্না অকব্বা ওপকেননি. পাঙথোবই । যোনা বাখল লুপশিনবনা ওই-বকপা ৩৫-শা হৈবগী (ইঞ্জিনীয়ার), যুমশারোল নত্ৰগা অয়েকপা অসি পুষ্টিংগী ফিবমত্না শেমলকপনি । শেম-শাব, থোপাঙবা নত্ৰগা য়েত্থোংপগী অকুপ্প মঃশি অসিদা শিঞ্জিল্লরিবা মইহদ অঙকপা বাখল পুথোকপা হায়বসি যান্ন মক্স ওইব অমনি । তোশিল্লবা কন-সেনট্ৰেবন হায়বসিদি হৈপা শাগনবা স্বিজ ঘড়ি শাব অমনা তোব-পুষ্টিনি । অন্তম্মা লাইয়েকপা অমসুং অকুপলোনগী বাফন থুদিংদ কবিপুষ্টি পাক্সল অমা যোকখংপা অঙকপা ফংলবা মতিক ময়ায়শিং থোমজিন্দুনা অমসুং অপিব। বিন্দু ১ গী মতেংন চুয়া পীত্না

মপুংফান খড়গনি । মসিগুশ্বসি ঈশিঃ দামগী ঈশিঃ খাদোক খাজিন
 নোনবা খোঙদা, ঈশি গী ঈচেন্দা, বেলবে ঈজিনগী ঈশিঃ চম্বু অমদগী
 কামখোরকপা মিলিগী শাফুদা উগনি । স্তমমনি য়াওব মিংশেল অমা
 ফাওদোকুন লাকপা ভু শাগী মঙালন অকনবা পাঙল অমতা ডায়বা
 মৈঙাল অমা 'ভোম্ব'কপথম ভোম্ববগী মঃওডন পুক্রিং মশা পুশ্বনা
 অমখকুদা ভোম্বশিঃ শুইবকই । হৌজিকি মতমসিদি খরায় য়াওবা
 পুক্রিং চঙবা অমসুং হৈনিংবা পোকপা হায়বসিবু পাইশৈ অতুয়া
 হায়বদি খোজ্জলগী মিংয়েঙ (হনচা, নত্রগা পুক্রিংগী), ভাবনা শাবা
 নত্রগা অনিংনা রাখলশিঃনা হোইছুনা পুই । য়েংগীনা ভুংগী তঙকপা
 থনুং খোজ্জলদা নাগী পুক্রিং কনসেনট্রেট ভোইছুনা অয়েওব ধ্যানদা
 চঙই । মসি অনাথানন্দা অতুমকি । মসিন থনুংগী কুবা পানশি ব
 লৌথোকুনা পুক্রিংগী পু হোইবব শেমগৎলবা মতমদা তাবা ডমলকই ।
 অমরোমদা অমেডবা খেংখাদ লাইবা অমব শোল্লবদি পুক্রিং লেন্ডল
 লওবা খোম্বোক্তা কনসেনট্রেট ভোবা ডমগনি । লাংনরিব লাইগী
 কবিশ্ব্ব রাখলগী মশক নাইব মঃ অমব নত্রগা ওম খোম্বোকপু
 পুক্রিং লেপনবগীদমক খল্লু । পুক্রিংনা মপুং ফানা অমসুং শাংথনা
 লৈব য়ানবগীদমক লাইবা নত্রগা অথোয়বা রাখল খরগা লোয়ননা
 লৌশিং অমসুং বেদাতুগী রাখলদা পুক্রিংব লীভিন্নে ।

কনসেনট্রেনন ভৌরিঙেদা পুক্রিং তপই, শেংই অমসুং চেংলি ।
 পুক্রিংব মখল মখা মঙালশিঃদগী খোমজিল্লি অমদি অশেঙবা পোৎ-
 শক্তা মমি তাহলি । পুক্রিং অসি মালদা কোয়ছুনা লৈ । পুক্রিংগী
 অরাবা লৈতে । রাখলনা পুক্রিংব কুপশিল্লি অতুগা রাখল অতুমক

পুষ্টিংগী পাঙ্গল পুষ্টিমক্ক কনসেনট্রেন্ট তৌট। হকচাংগী লৌশিং
কয়াংশিং তুম্মা লৈপোকই। মথোয়না মথো তৌদে। অয়েব
কনসেনট্রেন্টনদি হকচাংগী অমসুং অকোয়দা লৈরিবশিংগী বাখল
অমত্ত লৈতে। কনসেনট্রেন্টন ফজনা তৌবা উম্মশিং মিকুপ অমগী
মমুংদা তাইবং মপুগী শক্তমবু য়াম্মা শেন উব উমই।

মালংদা য়ুম হায়বসি কনসেনট্রেন্টন নত্তে। মসিদি মালংদা
পুষ্টিংন কোইতোং তোংবনি। মসিবু কনসেনট্রেন্টন নত্তগা ধ্যাননি
হায়না শেরান্গত্ত। ইশাংগী লৌশিং অমসুং হোৎনজম্ম পুষ্টিংগী
অসিগুম্মা হোনবিবু শেম্মো।

ধ্যানগী তোঙান তোঙানবা মখল লৈ। করিগুম্মা অবস্থা
মখল অমনা অরেক্সা পুষ্টিং অমদা খাইদগী চাটন। মখল তসি ইশা
ইশাংগী চুনবা য়েতুনা তৌবদগী খায়দাবকপনি। মৌগী পুষ্টিংগী মঙ
চাং য়েতুনা মখলশিংসি ওইরকই। খাজবতনা মৌনা পোৎশক্তা
ধ্যানতৌট। রাজ যোগী অমনা তাইবং পানগী অবা অনা, অপায়া
অমসুং থবক্সা শোকপা উমদবা তেংবান মপুদ ধ্যান তৌট। হট
যোগী অমনা চক্রদা অমসুং মাগী লাংলিবা লাইদ ধ্যান তৌট।
জ্ঞানী অমনা মশামক্তা নত্তগা মথায়দা ধ্যান তৌট। মশাংগী চুনবা
ধ্যান মখল অহমক পুথোকপা তাই, পুথোকপা উমত্তবদি গুরু
অমগা তাম্মবা তাই। পুষ্টিংগী হোনশাবু ধ্যানগী অচুয়া পান্বেতনা
থঙনবা হোৎনবা তাই।

রাজ যোগী অমনা যম, নিয়ম, আশ্রম, প্রানায়াম, প্রত্যাহার
অমসুং ধারণা তৌতুনা ধ্যান তৌবগী বাখল ফিরেপ্তা থিংব উমদনা

চৈবিল্লি। তত্ত্ব অমনা অরবগী অরবগী প্রোদ তাহুনা খানগী
বাখল ফিরেপ্তা চউশিল্লি। বেদান্তবু বাজবা অমন নহগ। জ্ঞানী
যোগী অমনা পাণ্ডু ২৯ নিচয়ছুনা অমদি লাইপাও অহুনা অনৌব
খানগী ফিরেপ্তা চউশিল্লি। হঃ অমনা অয়োবী অমদি লেপ্তবা
খানায়াম পাণ্ডুখাতুনা খানগী যিরেপ্তা চউশিল্লি।

তাং নাইবা খাননা পুরি, লৌচি গী লম্বী তাকই, পুক্রিবু
তু ভাইহিল্লি অমসুং লৈহাহিল্লি। অমন খুদিং লুংডাইব পোকহিল্লি
অমসুং অথোহব অরবগী হোরকফম অরবগী শম্বহিল্লি। চিনবা লৈরবদি,
খান যোগগী লম্বীদ লেপ্তন, চ শিকপদ মশা মথন্তন শেংদোরক-
পদ। নশামকু খবায় লে নি বৈরাকী খোঃকমদা কাখেনবা লম্বী-
হুং পুক্রিনা উই। অরবগী গী খোঃজেল অমনা ইশাব লমতাক
লকপদা খোঃজেল অরবগী গী ৩০০ নব নাই।

অয়োব খানদ চউবগ হকচা অমসুং অকোয়বদ লৈবিবা
বাখল, পাঞ্জলব লাবনি নহবা। পু কু গা মকপ ওহবগী মাগবতু
ফগনি। ইশাব মীনখবা হমলেই। বাখৎ-কুম্ব টখিল লেপ-
খিগনি। নাপল কাবগী লম্বা ০৩৩ অসুন্ন অসুন্ন মাঃখিগনি।
চান্দনি ডাই লৈলা হুংডাইব অমসুং লীঃখাব উমদনা লুংডাইব
ফগনি। তপ্পা তপ্প হউব অমসুং অলানবা বাখল খনবস্তু তৌর-
রাই।

অয়োব খানগী হঃ ০৩০ টিন, টীকা হাইব খানগী অহাবশিঃবু
কাঃখিগনি। অথোয়না ট-টীকপা ফগনি। ট-টীকপা হায়বসি
অথোয়ন মঙালবুনি। ট টীকপসিদ লুংলরোউদবা আশীর্বাদ লৈ।

মসিদা মুংলরোইদবা লোশিং অমসুং ভাশেংবা পাঙ্গল লৈ। থবক পুয়মকপু নীংশিংহল্লি অমসুং খানদা খুদোংখীবা লৈহন্দে।

যোগগী পাঙ্গলগীদমক খাজবা নত্রগা অচেংপা থুয়া পুন্নিংগী কনসেনট্রেবনগীদমক্কা ফসী য়োকপা, মতিক মঙালগীদমক্কা নীংশিংবা কনবা, সমাশিগীদমক যোগগী আরোয়বা থবক পাঙবা, হকথেংনবা বাখলগীদমক চপ য়ুনা নীংবা হায়বশিংসি খানগী মতেঙতনা ওই-হল্লকপা অরান থুবম ফংনবগী উপায়শিংনি।

মীওইব অমসুং তেংবান মপুগী মরক্কা লৈবা মাইথুম ফি হায়-দোক্কা মরি ম'তাগী শঙ্গল বাংমদা লৈব আরোয়বা অহেনবা অহুব খনবা হায়ব'স তেংবান মপুগী মতীক ময়ায়গী রাফমনি। মরায় চায়রকপা মতীক ময়ায়ব হল্লক শেমজিল্লু। চঙজবগী মতেঙনা ওইব পানগী জা'শাংগা লে'য়ননা অমখক্কা ওইরকউ। মতীক ময়ায়না চঙজবহু মপুঙ ফাহল্লু। মসি য়াওদনা মপুঙ ফাব ওইরকপা হায়বসি ওইথোক্কাবনি। চঙজবগী মতীকতনা নকশিল্লবগী মরি থুয়া ওমগনি। ম'তীক ময়ায়না থদায় নেংবগী লম্বীদ লৈব য়ৈথায় খিন-গাইনচিংবা গুরোশিংব মাঙহমি।

ভক্তনা ভাব, সমাশি অনসু মহাভাব কই। মহাক্কা তেংবান মপুগী মশকপু উই। তেংবান মপুগী ভাশেংবা লন পুয়মক মাগী ওই। মঙোন্দ তেংবান মপুগী মীংয়েং নত্রগা দিবাচক্ষু পীথোরকই। মঙোন্দ কল্লক্কা মীহেগী কান্দবা হকচা অমসুং তেংবান মপুগী লোশিং পীথোরকই। মহাক্কা মপুঙ ফান তেংবান মপুদ তিনশিনখিবা নত্রগা ওইশিনখিব পামবে। মহাক্কা তেংবান মপুগী মাঙদা মশামকপু

তোড়ায় লৈব পামই । হুশিবগী অশেষবা মহাউব তংবা ডমই ।
 তেংবান মপুদ লুপশিনবা হায়বসি মতম থয়গী ওইন মগী মগুংলাংদগী
 ওইরকপনি । মহাক্সা মতুমক পাল্লমজবসু অহোবদগী ওইরকপনি ।
 অসুয়া মাগা তেংবান মপুগা অমত ওইরকই । হোংগংলকপদগী
 হোনা তেংবান মপুগুম ওইরকই । তশে নমক থোইরেন থোইবা
 অমস্তা হায়বহুবু ফংবা ডমই ।

ধ্যানগী অরাংবা রাখল

কনসেনট্রেবন হায়বসিনা পুক্রিংবু বিন্দু অমদা লেঙহন্দনা
 থমগনি । মসিব যোগগী মীংয়েঙদা ধারনা কোঁটে । কনসেনট্রেবন
 হায়বসি রাখলগা অপুনবা পাক্সল অহুনি । মসি পুক্রিংগী লৈফম
 অমসুং খোয়দাফমনি হায়নৈ । মসি পুক্রিংগী মতীক ময়ায়না
 পোংশক অমথক্তদা লৈববুনি । হায়বিবা ফিরেপসিদা, ঈথক-ঈপোম
 হোঁহন্দনা অমদি চাইথোক্তনা পুক্রিংগী মতীক ময়ায়বু পোংশক
 অমদা মফম চান অমসুং নীংথিনা থমই । ধ্যাননা কনসেনট্রেবনগী
 তুং ইল্লি । মসিদ রাখল অমথকী অরেক্সা লৈতবা ঈচেল অমালৈ ।

কনসেনট্রেবনগী হোনখাদি কোয়চং চংপা নন্তে । কনসেনট্রে-
 বনগী হোনবীদি ককঙাওনবা নন্তে । মসিগী কাল্লবনা ঈথক ঈপোম
 হোববু মাঙহল্লি । মসিগী অশেংব মশক্সা মফম চাদবা ওইহন্দে ।
 হুংঙাই যাইফবা মীগী পুক্রিংনা কনসেনট্রেত তোই । হুংঙাইব ফংবা
 হায়বসি মসিদগী ওইরকপনি । হুংঙাইব, পুক্রিং শেংবা অমসুং
 য়ায়া হুংঙাইবশিংন মাসগী লৈতেং ওই ।

ଧବଜ୍ଞା ଚାଂ ନାହିଁବ ଓହିଗଦବନି । ଭୁମିଂ ଧୂମିଂଗୀ ଅଧୁକ ଅମସ୍ତୁଂ
 ତୁଂଦାଂ ଅନିମଜ୍ଞା ଚପ ମାନ୍ନବା ପୁଂକମଜ୍ଞା କମଗଦବନି । ଧ୍ୟାନଗୀ ବାଧଲ
 କ୍ରିରେପତ ଅଶେଂବା ବାଧଲ ମଶାମଜ୍ଞା ଯୈଥାୟ ଧିନଗାୟ ଅମନ୍ତ ଯାଓଦନା
 ମଶକ ତାକଲକନି । ମକମ ଅମଗୀ ଚପ ମାନ୍ନବା ତୋଢାନ ତୋଢାନବା କା
 ଅନିମଜ୍ଞା କନ୍ଧା ଓମଗଦବନି । ଧ୍ୟାନ ଚାଂ ନାହିଁବନଗେ ହାୟବଦି ମସିଗୀ
 ଶପାନ୍ଧା ଲୈବ ତାହି । ମସି ଯାଓଦ୍ରବଦି ହିଂବଦା ବାବ ତାହି । ଚାଂବୁ
 ନାହିଁବଦି ଯାନ୍ନ ଧୁନା ଚାଉଥେଂପା ଅମସ୍ତୁଂ ମାୟପାକପା ଓମଗନି ।
 କାଓଦବା ତାହି । ହୋଂବନବଦ କରୁଣସ୍ତ କାନ୍ନବା ଅମନ୍ତ ଉବ ଫଂଦ୍ରବସ୍ତ,
 ପୃକଚେଲ ଶେଂନା, ଧବାୟ ଯାଓନା, ଅଥାଓ ବଜ୍ଞା ଅମସ୍ତୁଂ ନୌଂହଜ୍ଞନା ହୋଂ-
 ନବା ତାହି । ମତମ ଧରଗୀ ତୁଂଦା ମପୁଂ ଫାନ ମାୟପାକନି । ବରୁଣସ୍ତ-
 ଦସ୍ତ ହକଚାଂ ଓମଦ୍ରବା ଫାଓବଦ ନୋଂମ ଫାଓବ ଲେପକରୁ । ଧ୍ୟାନ ହାୟବସି
 ଧାହିଦଗୀ ଫବ ହକଚାଂ ଫନନବା ହୀଦାକ୍ରି । ଧ୍ୟାନଗୀ ମତେଓନା ଲାୟନା
 ମଧଲ ପୁଲ୍ଲମକପୁ କୋକହନଗନି । ମସିନା ଧବାୟ ଶେଂବଗୀ ପାଞ୍ଜଲ, ଅନୋବ
 ଧୋନା ଅମସ୍ତୁଂ ପୁଲ୍ଲି ପାଞ୍ଜଲ ମୀଗାନି । ମସିନ ତୋଢାନବା ମଓଶିଂ
 ଅମସ୍ତୁଂ ଅରେଜ୍ଞା ମତୋବୁ ଶେମଦୋକହି ଅମସ୍ତୁଂ ମଂ ତାହିଲ୍ଲି । ଧ୍ୟାନ୍ନା
 ହକଚାଂବୁ ତଶେଂନା ପୋଥାହିଲ୍ଲି । ଶେଂନା ହିଂବଗୀଦମକ ଅମସ୍ତୁଂ ବାଧଲ
 କ୍ରିରେପ ଲୋନବଗୀଦମକ ମିଂ-ନା ଶିଂନା ଲେୟୁ । ଧ୍ୟାନଗୀ ବାଧଲ
 କ୍ରିରେପା ମଶକ ଉଂଲକଲବଦି ଲାହିରିକ ପାବନଚିଂବ କରୁଣସ୍ତା ମଧଲଗୀ
 ଧବକପୁ ଧୂଦକ୍ତା ଲେପହସ୍ତୁ, ହାୟବଦି ମାଓଜୋନନା ଧ୍ୟାନଗୀଦମକ ଫମଓ ।
 ନାପଲ, ଇଶାବୁ ଶିଂଥାବ, ଚାଓଥୋକପା, ଇଶାବୁ ନାବାହନବା, ଅଚାଓରମ
 କାବା, ଧୋୟରାଂ-ଧୋୟଶାଓନବା, ଅତୋପ୍ପଗୀ ଧବକଶିଂଦ ଲାଂତକ୍ତନା ଓକପା
 ଅମସ୍ତୁଂ ନମଥାକ ହାୟନ୍ନିବଶିଂସି ଧ୍ୟାନଦା ଧୂଦୋଂଧୀବ ମୀବ ଓଞ୍ଜନି ।

হায়রিবশিংসি পুক্রিদ লৈব থবকশিংনি। মসিগী তশেংবা
 মগ্গশিংনা পুক্রিদ থুপচিন্দুনা সমুদ্রগী মখাদ চেনবা ঈচেলগুম যোগ
 অমস্তঃ ধ্যানগী থবক ধৌরম মখাদ চেল্লি। পুক্রিদা অকিবগী শককুম
 কয়ামকম থোরকই। মসি ফনা য়ায়া চেকশিংনা চঙছনস্ত কা অমদা
 পে নরুবা থা তকক লীরুবা ফত হৌদিগুম্বনি। তমখংলিবশিংনা
 হোংনবা কনগদবনি অমস্তঃ মগ্গোয়গী পুক্রি বু কুপা য়েংগদবনি।
 মগ্গোয়ন মথোয়শিং চপ চাব কান্নগদবা পাস্থে শীজিন্নতুনা অমমম
 হইনা মাঙহনগদবনি। চাওথোকপা হায়বসি শীংখানিংডাই হইদে।
 মসিগী মশা মরেনা অচাওবম কাব পুক্রিগী মকোনশিংদা মায়কৈ
 শীয়া শন্দোক্তুনা লৈ। ঈথকুম ডাইহাংগী লাকশিল্লুরবস্ত
 মসিনা হুয়া হুয়া মশক উৎলকই। লাইবক ফবশি ন ফগৎলকপ
 মমদস্ত অস্তুয়া হেক হেক উইরকই।

তমখংলিবশি না কান্নদব পোৎশকশিংগীদমক শেরান্নবগী হৈনবী
 লৈবদি মহাক্ক শ্যানদ চাওৎপা ডমলোই। মহাক্ক চীং-লেন্স,
 মগ্গোয়ব তুশিব অমস্তঃ চশিংবা ওয়না হোংনগদবনি। অতুদগীদি
 হইবা হৈনবী অতু মাঙথিগনি। মী খরনা মথোয়গী ফতবা অমস্তঃ
 অশোয়বশিংবু খঙতল্লুবদি হেজিয়া লাল্লি। মথোয়ন অশোয়বা
 মকলকলিব। মীশিংতুবু তুকেচ অমস্তঃ হৈনদবা উৎলি। মথোয়ন
 থল্লি মতুদি মী অতুন কল্লক্তুনা অমস্তঃ য়েংথিছুনা মথোয়গী ফতবশিং
 অতুব হায়রিবনি। মসি ফতবা থাথলনি। মরমদি অতোপ্পশিংনা
 ঈথোয়গী অশোয়বশিংবু মায় লায়ন পুথোকপ ডমই। কনাগুম্বা
 অমম হোংনবা কনবগী পাঙ্গল লৈবদি, মহাক্কী পুক্রি অতু

ସମାନଧୋଂଘା ଚଂନଦ୍ରବା ବାଧଲଶିଂଦ ଲୈରବଦି ମଞ୍ଜାମକୀ ଅଶୋୟବଶିଂବୁ
 ଧୂଂଦେ । ଇଶାଗୀ ଚାଓଧୋକପା ବାଧଲନା ସାୟଧୁମ୍ ଫିଂଶୁମ୍ ଧୂଂଦିନ୍ଦୁନ
 ପୁଂଶିଂଗୀ ସୀଂରେଓବୁ ମୟା ଉହସି । କନାଂଶୁନ୍ଦନା ଧୁମାଂ ଚାଓଶିନବା
 ପାମଲବଦି ସାଗୀ ଅଶୋୟବଶିଂବୁ ଅତୋମ୍ନନା ତାକପିରକପଦା ହରାଓ-
 ଗଦବନି । ସହାକ୍ତା ମଥୋୟଶିବୁ ଲୈଜବି ଥାତୁନା ସାଓହସବା ହୋଂନଗଦବନି
 ଅମସୁଂ ସାଗୀ ଅଶୋୟବବୁ ତାକଲଇବ ସୀଂଦ୍ରବୁ ଧାଗଂକଦବନି । ସସି
 ତୌରବ ସହାକ୍ତା ଧରାୟ ଶେଂନ ଧୁମାଂ ଚାଓଶିନବା ଓମଗନି ଅମସୁଂ ଧ୍ୟାନନ୍ଦ
 କଗଂଲକନି ।

ଇଶାଗୀ ଶକଫମ୍ ଉଂପା ହୌନଶାବୁ ସାଓହସବା ହାୟବସି ସାୟ ଧୁବା
 ଧବକ୍ ଅମନି । ସୀ ଧୁଦିଂନ ସୀବୁ ପୋକଲକତ୍ରିଓଦିଶାଗୀ ହୌନ ମଞ୍ଜାଗୀ
 ମତିକ୍ ମୟାୟ ଫିରେପଶିଂ ଶାଗଂଶ୍ରବନି । ସହାକ୍ତା ସାଗୀ ଲହୀ ଓଇନ-
 ବଗୀଦମକ୍ ଲୋୟନରକ୍ତବା ଲମଚଂକି ଫିରେପ୍ ଅସି ଲେଶୁନା ଚାଓଧଂଲକଇ ।
 ହାୟରିବ ଚୂଶିନଶ୍ରବା ଲମଚଂକି ଫିରେମ୍ ଚୁମଥୋକ୍ତୁନା ମଂଂ ତାହନବା
 ହାୟବସି ଧୁଦୋଂଧୀବନି । ମଞ୍ଜାଗୀ ଓଇବ ଫିରେପକୀ ହୌନଶା ଓଇରବା ସୀ
 ଅମବୁ ସୀ ଅମନା ଅତୋମ୍ନଶିଂଦ ବାୟେନହନବା ପାମଇ । ସହାକ୍ତା ଅତୋମ୍ନ-
 ଶିଂନା ହେମ୍ନା ଧୂଓଶ୍ରବା ହୀରମଶିଂବୁ ଅମସୁଂ ସୋଂଶିଂବୁ ଅକବ୍ ଅବାଂବ ବାଧଲ
 ଅମସୁଂ ଶକ୍ତୀ ଲୈବ ବାଫମ୍ ଓଇଜରବସୁ ତାବ ପାମଦେ । ସୀଗୀ କଦ୍ରବା ଉବ
 ସୀଂ ଅନିଧକ୍ କିଧି କିରୁମଶୁମ୍ ପାସି । ସହାକ୍ତା ହାୟ—“ଏନ ହାୟବ
 ଧୁଦିଂମକ୍ ଚୁମଇ, ଏନ ତୌବ ଧୁଦିଂମକ୍ ଚୁମଇ, ଅତୋମ୍ନଗୀ ଧବକ୍ ଅମସୁଂ ସୀଂ-
 ଯେଓ ପୁଂଶୁମକ୍ ଚୁମଦବନି ।” ସହାକ୍ତା ସାଗୀ ଅଶୋୟବଶିଂବୁ ସାନିଂଦେ । ସହାକ୍ତା
 ମଞ୍ଜାଗୀ ମତିଂ ମଶୋଲଗୀ ସୀରେଓନା ଥୋୟଧା ଲିନଧା ଧାବ୍ ମରୈ ତୌହନା

অমসুং মরম গীতুনা অরৈবী হোংনতুনা হিংগনি। মরৈ অতুন কান্নভ্রগা মহাক্সা জুংঙাইতবা উৎলক্কনি অমসুং থুং থোকলক্কনি। মীশিংনা মাৰু ব্যবহার তৌজবা অমসুং ইকায় থুমুড বদি মহাক মশাবু অশাওবগী ফিবমদা লংশিল্লি। কনাগুম্বনা মহাকপু থাগৎলবদি মহাক্সা য়ান্না পেজৈ। মহাক্সা মশামকপু চুমই হাযনবা মীনস্বা অমা হেত্কা হায়গনি। মশাগীত ওইবা অচুম অরান্না মশাগীত ওইবা ফিবপকী হোনশাগী থুংশেমদ চংলি। মসি য়ান্ন থুদোংথিব হৈনবীনি। মহাক্সা অসি-গুম্বা মশাগী ওইবা অচুম অরানগী হৈনবীদ মশাগী ওইব ফিবপকী হোনশাদ হিলিবমথে খান অমসুং অশেংব ধরায়দ কৈদৌঙৈদসু চাওখৎলোই। মহাক্সা অতোপ্পশিগী মীংয়েঙদগী পোংশিংবু য়েংবগী হৈনবী শাগৎকদবনি। মহাক্সা অশেংবা অমসুং তচুং মতিকী অনৌব মীংয়েঙ অমা য়েংগদবনি। 'মখৎলিব অমনা ধৌগল্লোন অমসুং ইকায় থুমুববু কান্নদব অমসুং লৈঙেগী পোংকুন্ন লৌরোইদবনি।

মীন অতোপ্পগী হৈনবী অমসুং অনিওদা চৃশগুব্ব বায়। মাগী পুন্নিংদ মীতোপ মীয়ানগী ফন্তবা রাখলন পিক থংগা লৈ। অয়াস্বনা অখাঙ কন্দে। মশাগী মীংয়েঙ অমসুং থবকশি বু অবানবনি থৈজৈ। অশোয়বা পুথোকপগী হৈনবী অসিদি মঙোন্দদি লোয়নরক্কবনি। মহাক্সা থুদক্ক অতোপ্পশিগী মরাল পপোরুবা চোংশিল্লি। মহাক্সী লায়না পকপা মীং পাল্লি। মহাক্সা অতোপ্পগী অফব মতিকপু উব ডমদে। মহাক্সা অতোপ্পগী থোপ লোশিগী থবকপু শীংথাব হৈতে। মহাক্সা মশামকী ভৌব ওম্বা অমসুং থবক শিংগীদমক নাপল কায়। মরম অসিননি মহাক্সা সেকেঙ অম ফান মপুন্নিংদ শাস্তি লৈজিবা মবম

অসিমক্কনি মী পুন্নমক মাণু য়ানি.জিব অমসুং মতম শাংন অতোপ্পগী
মরুপ ওইব উমজিবা। তমখংলিবশিংন লসীশিদ চাওখংপা উমদে,
মরমদি মথোয়গীসু হায়নিঙাই লৈতনা অশোয়বশিং লৈ। মথোয়ন
অখাঙ কনবা, অশেংবা হুংশিব অমসুং অতোপ্প অশেংব মযায়নি.
য়োকখংতুনা মথোয়শিবু মপুঙ ফান মাঙহনগদবনি।

যোগগী লসীদ য়ৈখায় থিনগায় অমসুং খুদোংথীব লৈরবদি
মসি অরাবনি। মসিন কনসেনট্রেশন অমসুং ধ্যানগী থবক চখবদা
খজিক্কং হুংঙাইহন্দে। তমখংলিবা খরদদি অসিগুয়া মাংইয়োক-
র বদগী লায়ন মায় পাকই। য়ৈখায় থিনগায়শিবু অশেং
লাইশোল ওমঃ জপ নজ্জগা অতোপ্পা লাইরা অমা তে বান মপুগী
মতিক নজ্জগা ওজ্জগী মতিক, হায়বিবশিংসিগী মতেঙ লৌছুনা লৈ-
হন্দবা য়াই। পতঞ্জলি মহাশ্বযিন ভাব অমসুং অর্থগা লোয়ননা
ওমগী জপপু খনগংলি। য়ৈখায় থিনগায় লৌখোকবগীদমক শ্রীকৃষ্ণনা
হিদাক'সিবু তাকই। “ঐহোন্দা নংগী রাখলবু লেঙদন থমউ, ঐগী
ইতিক্কা নংনা খুদোংথিব পুন্নমক্কগী লানখংপ উমগনি।” (গীতা

অধ্যায় ১৮, ৫৮।)

কাশ্মিরদা লৈব তমখংলিব অননা মাগী ওজাদা ধ্যান তৌই।
হিমালয়দ লৈব উত্তর-কাশ্মিরদ তৌই। মহাক অমসুং মাগী ওজাগী
মরক্কা অরেক্কা মরী অমা থমইন। গুফনা মাগী রাখলগী মতিক ওক্কা
শক্তি, শান্তি, হুংঙাইব অমসুং অশীর্বাদ পিনবী। মহাক্কা চিংশিনবা
শক্তিগী অকনব ঈচেলদ ঈকইজ। থবায় শেংবগী নোংথাং ঈচেয়া মকন
অমদগী মফম অমদা লেপুনা চেল্লি। তমখংলিব অমনা মাগী ওজাদ

ধাজবগী চাং চপ চান থমহুনা ওজাদগী লৌশিং পুথোকই।
তমখংলিব অহুনা মাগী ওজাদ শেংন ধ্যান ভৌব খুদিং ওজা অহুনহু
লাইশোলগী ঈচেল অমা মপুক্রিংদ তশেংন ফাওই অহুগ ঈচেলশিব
ওজাগী থম্মোয়দগী উব ফংই। মহাক্সা থম্মুংগী অডকপা মীংয়েঙ
লৈববা বাখলগী সমুজ্জদ অশেংবা বাখলগী ঈথক ঈপোম খোঙচংকী
মতেঙন থোকহনব ওজা সেবকী মরক্তা লৈব শেংদবা অহুবু পুক্রিংন
তশেং তশেং উই।

অহাংব অশেংব লমদম অমদগী তাইংপান অসিবু য়েংথরবদি
তাইংপান অসিগী অশেংব শকফমবু উগনি। অহুগুম্ব নত্ত-ওইদবা
বাখল পাঙ্গল অহুদ; মালেম পুম্বগী লৌশিং উব ফংগনি। মসিবু
আজুংমা হায়রমই :

“নংগী কাখংলিব চিনবানশিংদ মথোয় হাথু হাথু চেনশিল্লি,
অকিব ফংন যান লৈতেংব ঈং অহুগা অকিব পোকই য়েংবদা;
থরন চঙলমই কাখংলিব নংগী য়াগী কারক্ত

উরে মথোয়গী মকোকশিং বেসোন তান চপখায়নব অমম্বু
তকখায়নব।

নাকল খুদিংদ, য়োংখিব পুম্বমক, তমথোবকপদ মৈগী মশক
ওইবা লৈ,

নংন মীওইব ভাতিবু লেকশিল্লৈ, য়োংশিল্দুনা পুম্বমক;

নতিক নগুম্বা অহাঙববু থলহন্; মালেম অসি

চাক্সি, মপুও, অরংব নংগী নঙালশিং য়াওনা।”

অপিকপ পাং অমদ তিন-কাঙ নজগ ডা মচাশিংন কোয়রেঙ
 লেঙবগুম, য়ুমগী ফক্কাংদ ককচেঙশিংন কোয়চং চংপগুম, মভৌ
 অসিগুম্ব অপিকপা মীওইবা ফুকপশিংন তেংবান মপুগী মশা মমুংদ
 কোয়চং চংলি। মীংয়েঙ অসিবু পুক্রিংন কন্ন ফাওরকপদা অকিবগা
 লোয়ননা রাখল ধোনা পোকহল্লি। মাইক্রোসকোপ্তা উব জৈ মরিক
 অমদ অঙাঙব অমসুং অভৌব জৈনা কোয়রেঙ লেঙবগী মভৌগুম
 মশিং লাকঙমজ্রব ওইজব থিব মীশিংগী কোয়চেল চেল্লিবা চাওখজ্রবা
 থরায় মশিং লাকঙমদনা লৈ। মশিং লাকঙমজ্রব অপঙবা মরকসিদ,
 চাওখংতব মীওই মবক্তা, অহিংগী অমদ্য মরকত জহাজগী কেপ্তেনবু
 লম্বী তারুব লৈরিব মঙালগী য়ুমগুম অপঙব অঙাংগী থরায় অমসুং
 সাধকশিংবু লমজিংবিনবা মঙাল পুরিবশিং নজগা লম তারুবা অচৌব
 মঙালশিং নজগা তেংবান মপুগী অচাকপা মৈরিগুম মপান থোকা
 লেপলিব, মালেমগী মফম খুদিংদ চাইখাইছনা লৈরিব ময়াম মরক্তা
 মপুং ফান চাওখংলক্তবা লোশিংগী পুলি নজগা যোগী খর থেংনগনি।
 তেংবান মপুগী মৈরী অমত্তং থাশিংগী অহিংদা থোক্লিব থরানমিচাক-
 শিংগুম্বা ডানজবা পুকচেল শেংব, ইনখংলকলিব অমসুং খজিক্তং
 চাউখংচরবা খরসু থেংনগনি। অঙকপ হায়বসি অসিগুম্ব মীংয়েঙ
 অসিবুনি। পুক্রিং লোশিংগী অনৌব মীংন উরিব থমুংগী, যোগীগী
 মীংয়েঙনি। মীংয়েঙ অসিমক মতিক মঙাল চাওবহুমক্লি।

ধ্যানদা থুংলোয়বা পীব মতেঙশিং

নপুক্রিংবু মতম পুয়মক্ত য়ায়্য কুপ্পা য়েংউ। মতম খুদিংদ
 অরোল অথুপ খঙবা ওইয়ু। পুক্রিংন গীথোরকপ থোয়শাওনবা,

কল্পক কনজাওনবা, অশাউবা, মুংশি হৈতবা, অপাম মীহৌগী ঐধক-
শিংবু য়ারুগহু। অসিগুম্ব অমহা ঐধকশিং অসি ধ্যান, শাস্তি
অমহুং মুংজাইবগী য়েব্বনি। মপুং ফারবা তেংবান মপুগী বাখল
য়োকখৎতুনা মথোয়শিবু খুদক্কা নমথৌ। অফব বাখল পোকহন্দুনা
ফন্তব বাখলশিংবু মাঙহনগদবনি। অহুনা মথোয়সিবু লাইবা
শোন্দুনা নজ্জগা তেংবান মপুগী মিং শোন্দুনা মাগী শক্তমদ থন্দুনা
প্রানায়াম তোহুনা তেংবান মপুগী মিংথৈরোল শক্তুনা অফব থবক
তোহুনা, ফন্তব বাখলদগী পোকলকপ অবা অনাদা হিংহুনা, পুক্রিংবু
শক্তি হাপচিন্দুনা; বাখলগী হৌরকফমবু কুপ্পা য়েংহুনা “ঐ কনানো?”
হায়ন হংহুনা নজ্জগা ফন্তব বাখলবু নমথনব পাঙ্গলবু য়োক্তুনা ফন্তব
বাখলশিংবু মাঙহনবা য়াই। অশেংবগী ফিরেপ অহু ফংব মতমদ
ফন্তব বাখলশিংবু নপুক্রিংদ কাখৎলকপা ওমদে। মসিবু লায়না
থিংব ওমই, নজ্জগা থোঙদ য়েব্বব চঙলকপ থিংবগুম্ব ফন্তব বাখলনা
হেক লাকপগা লায়না লাকশিনবা ওমই। পোমলিঙৈদগী মসিবু
মাঙহল্লু। মরা তাব য়াহনগহু।

কল্পক য়েংথি, ওইজ্জ থিব, মীহৌব, ইশাগীত থনবা, খোয়রাঙ
খোয়শাওনবা নজ্জগা মীওংপগী বাখলনা জীব পানব অমবু অবা
অনা পীরৌইদবনি নজ্জগা ওংলৌইদবনি। অশাউব নজ্জগা ফন্তব
বাখল থাদোকউ। ফুননিঙবগী ধোনা অমহুং কন্ন মরৈ য়েংনবশিং
থাদোকউ। মরৈ য়েংকহু। কনাগুম্বগা থংনববদি নজ্জগা কনাগুম্বা
অমগা কন্ন মরৈ য়েংনববদি, মুমিং ওমনি মরিনি ধ্যান তৌব
ওমলৌই। নংগী পুক্রিং ফিরেপ চুম্ব লৈব ওমলৌই। কান্দবা

হীরমশিংদ পাঙ্গলবু অরেশ্বদা ময়েং তাহনগনি । ঈ শাগংলকনী ।
বুদ্ধি লৌণিগী শিংলিশিং পঙধরকনি । মতম পুন্নমক্তা হোদ্রোং হোন
শেংব পুক্রিং অমা লৈজবী থাছুনা যোকথংকদবনি । ধ্যাননা হো-
দ্রোং হোন শেঙবা পুক্রিংদগী চঙশিল্লকপা ওমই । অশেঙব পুকনিং
হায়বসি যান্ন মরু ওইবা থরায়গী লন অমনি । ধ্যানদা থুনা চাও-
খংপ পান্নবদি বা ডাঙবগী শক্তিবু হেনগৎনবা হোৎনগদবনি । মতম
পুন্নমক্তা অফব অমসুং নুংশিব বা ডাঙগদবনি । করিগুস্থা মঙংদ
অচুস্থতুত ডাঙগদবনি । অয়াকপ রাইে ডাঙলোইদবনি নল্পগা
অতোপ্লগী পুক্রিং শোকনবা লুদবা রাইে শিজিল্লরোইদবনি । ডাঙ-
খোক্ত্রিঙৈদ নীংথিন খলহৌগদবনি । বা খজিস্তমক ডাঙগদবনি ।
মসিন হায়নীঙাই লৈতনা হকচাং পাঙ্গল যোকথংপা, পুকনিং শাস্তি
গীবা অমসুং থলুং পাঙ্গল কনথংহনবা ওমই ।

ধ্যান মখল কয়ামরুম লৈ । করিগুস্থ মখল অমনা করিগুস্থ
পুকনিং অমদ ইচা চানৈ । ধ্যানগী পুকনিং অসি হৈনবা, পান্ধা,
চুনবা, তৌবঙস্থা অমসুং মীতুগী পুকনিংগী মঙং মতুং ইন্না তোঙাল্লি ।
তেংবান মপুবু থাজবা অমনা মাগী নুংতিগী লাংলিব লাইদা ধ্যান
তৌই । রাজ যোগী অমনা অথোয়বা মশক্তা নল্পগা অবা অনা,
অপান্ধ অমসুং কর্শনা শোকপা ওমদবা তেংবান মপুদা ধ্যান তৌই ।
জ্ঞানী অমনা মশামকী থরায়দা ধ্যান তৌই । ইশাগা চুনবা ধ্যান
মখল অতু ইশামক্কা পুথোকপা তাই । মসি তৌব ডমদ্রবদি ওজা
অমগা তান্নবা তাই ।

অরৌবা ধ্যানদা চংশিনবগা নংগী হকচাংগী নল্পগা অকোয়বদা
লৈরিবশিংগী বাখল অমস্ত তোফদে । পুক্রিংদা মপাল নাইদনা

হুংডাইবা লৈগনি। খোঞ্জেল তমন্তু তাবোয়। অকা অকুদা শেহা
বাখলগী পল্লপয়ম লৈগনি। নাপলগী বাখল পাঙ্গল অহু অহুম
অহুম মাঙখিগনি। শীংথাবা ওমলরোইদবা হবাওবা অমসুং তম্বদা
খোঙ্কাইদবা হুংডাইববু শক খঙবা ওমগনি।

পুক্রিংগী চমফমদা দরকাব ওইবা পুক্রিংগী মমল য়াল্লবা
মহৈশিং খুদম ওইনা, নীংশিংবা কল্লবা হোংনবা, বাখল পোকুবা
নোহা, মঙাল নাইবা, বিচার নজ্জগা “ঐ কনানো?” খিজিনগদবা
য়াল্লা লৈ। খ্যানগী থবক অসিমক নীংশিং কল্লবা খ্যানগী থবক্তগী
পীব মতেঙনা ওইরকপা হাশেঙবত তৌব পাঙ্গলগী মহৈনি।

চা. নাইনা খ্যান তৌবা অমনা চিশিল্লবগী পাঙ্গল অমসুং
শুন্সংনিংঙাই ওইবা লমচংকী ফিবেপ্ত হিই। মহাকা শম্বকবা
মীশিংবু মাগী ফজবা খোঞ্জেল, শক্তি লৈবা বাঙাং, অপাম
মীঠো পোকপা মশক, লংখংপা কুচু, মশা মউ ফবা হকচাং,
ফজবা মতো, ধর্ম চেনবা গুগশিং অসিনা শুন্সংলি। ঈশিং
চমদ থাদব খুম মতুম অমনা তুমশিন্দুনা ঈশিং পুন্মক্তা তিনখিবগুম
লৈগী হুংশিব মনল্লা হুংশিত্তা তিনখিবগুম অসিগুম মীঙইশিংগী
তেংবান মপুগী পাঙ্গল, খোঞ্জেল খোন্সংশিসু অতোঙ্গগী পুক্রিংশিংদা
তিল্পুই। মীশিংনা মঙোলগী হরাওবা, শান্তি অমসুং ধোনা লৌই।
মাগী বাঙাংনা মখোয়বু অনৌবা আশা পোকহল্লি। মাগা ইচম চম্বা
তিল্পকবতনা পুক্রিংগী অবা অনা কোকহল্লি।

খ্যান থা তরক তৌবা তাই। অরোয়বদা খুইদগী অখোয়বা
মপুং ফাব পাঙ্গলহুদা চঙশিনগনি। হৌজিক্তি খ্যানসু তৌররোই

অমন্তুং ধ্যানসু লৈররোই । ধ্যান তৌরিবা মী অহুগা তৌরিবা
পোৎশক অহুগা অমন্তু ওইরকপা মতম অহুদা হৌজিক্তি ধ্যান
তৌররোই অমন্তুং ধ্যানদ লৈবসু ওইররোই । অহুগা কন্তবা বাখলশিং
মপুং ফানা মাঙথ্রগনি ।

হৌজিক্তি খাইদগী বাংবা লৌশিং অমন্তুং মপুং ফারবা শাস্তি
ফংলগনি । মসিনা পুন্সিগী পম্বুংনি, হিংবগী পান্দমনি, অমদি
পুন্সিগী অবোয়বা বাখলনি । নহাক অসি মঙাল লৈরবা মুনি
অমনি নত্রগা মঙাল ফংলব জীবন মুক্ত অমনি । নহাক্সা হিংলি-
ঙৈদসু অবা অনাদগী লাহোকলবনি । মরম অসিনা নংবু জীবন মুক্ত
কৌরবনি । নংন অবা-অনা, অকিবা, চিংনবা অমন্তুং লান্ন তাকপদগী
মপুং ফান নাহোক্সগনি । নংনা ব্রহ্মগী মন্তুং শিনব ওইরক্সবনি ।
কোঙ্গোন্না সমুদ্র ওইবক্সবনি । তুরেন্না সমুদ্রদা তিনখিছনা সমুদ্র
ওইরবনি । খেন্নবা অমন্তুং লিংজেল মান্দদবা পুন্মক মপুং ফানা
মাঙথ্রবনি । হৌজিক্তি মহাকনা খঙলে, “ঐ অসি শিব নাইদবা
অথোয়বা মশক অহুনি । থাজৈশেংবা পুন্মক ব্রহ্মনি ব্রহ্ম নন্তবা
করিসু লৈতে ।”

ধ্যানদা খুংলোয়বা পাউতাক্শিং

করিপ্তুং খোঞ্জেল অমন্তা তাদবা নত্রগা করিপ্তুং মচু অমন্তা
ঐদবা মফম অমা লৈ । মফম অহু পরম ধাম নত্রগা অবা অনা
লতবা মফমনি । মসি শাস্তি অমন্তুং অশীর্বাদকী লৈবাক্তি । মসিদ
কচাংগী বাখল পাঙ্গল লৈতে । মফমসিদ পুন্সিনা পোথাব ওমই ।

অপান্না অমস্তু ইশাগীত খনবা পুন্নমক মাঙথিগনি । মফমসিদা
হকচাং কায়াংশিংন তুমিহ লৈগনি ।

থোপ লোশিংনা মথো ভৌবরোয় । মফমসিদা ফুন-চৈনরোই ।
ঈং-চীকপা খানগী মতেংনা অচীকপা লৈফমসিবু নংনা থিগজা ?
মপুং ফান ঈং-চিকপনা মফমসিদ মতীক লৈনা পাল্লি । অচীকপসিদ
পুক্রিংবু শৌদোকহনবতনা মমাংঙৈ ঋষিশিংনা মফমশিবু ফংলমই ।
লাইশিংন মশাগী মঙালনা মফমসিদা ডাল্লি ।

হকচাংবু কাঙথোকউ । অকোয়বদা লৈবসিংবু কাঙথোকউ ।
অকাউবা হায়বসি খাইদগী ঝাংবা সাধনানি । মসিন খ্যানবু
অচৌবা ধৌদাং অমা পী । মসিন তেংবান মপু তন্না চঙশিনবদা
লায়হল্লি । তেংবান মপু নীংশিংতুনা হায়রিবা পোংশিং অসিবু
কাঙবা ডমগনি ।

থম্মোয়গী কাখলশি দ মতম খুদিং ডাল্লিব তেংবান মপুগী খুয়া
থম্মালদা পুক্রিংবু লেংহন্দনা অমদি হকচাং কায়াংশি দগী পুক্রিংবু
লৌথোজুনা রাখল পাঙ্গলবু মহাট তউ । অচিকপদা য়োন খ্যান
তৌহনা মনু ছদা তিনশিল্লু । য়োন চোংথো ঝুংডাইবগী ঈপাক্ত
নীংতন্না ঈরোয়যু । ঝুংডাইবগী মশক্ ওইব তেংবান মপুগী তুরেলদ
চোংথো । লুপথরবা রাখল পাঙ্গল ইফুং তন্না চুমজিং চঙশিল্লু অমস্তু
অধুসুছ চাউ । তেংবান মপু লৈকোলগী খংহুং ঝুংডাইবহু পুক্রিংদ
পোকউ অমস্তু অথোয়বা ঝুংডাইববু ফউ । মফমসিদা শিবনাইদবা
অমস্তু অকিবা লৈতবা মশক্ উবা ফংগনি ।

স্মৃতিগী ওইন মতম কায়দনা চাং নাইব মৎ চুয়া ধ্যান
 গী । ধ্যানগী বাখল লায়না থল্লকনি । ধ্যান অতুকা মতিক
 চোরিব মথে থল্লংগী থরায় পাঙ্গল হেন্না কনগনি । মসিদা পুন্নি,
 অমসুং কায়ংশিং ন মথো তৌদে, থরায়গী হৌবকফমদ য়ান্না নক্লবা
 উগনি । অশীর্বাদ অমসুং শাস্তিগী ইথক লোকনি । হকচাং
 ায়াং পুন্নমক হৌজিক্তি নঙোন্দ শুক্ষংপ ওমলরোই । মালেন অসিদ
 মশাওব মঙ মঙলনি ।

লেপুবা অমসুং অয়োব ধ্যানা ইশাগী লৌশিং ডাঙোরকনি ।
 পুং ফান মঙাল লৈহনগনি । হৌজিক্তি অপডবগী ফিজ হাইদোক-
 গনি । কৈজুপশিংসু হাইদোকথগনি । হকচাংগী বাখল মাঙথগনি ।
 হাবাকা “তত্ত্বমসি” গী অথবু থঙলগনি । মান্নদবশিং অথোয়
 য়েনশিং, নিঙাই শংদানবশিং পুন্নমক উররোই । মফম পুন্নমত্তা
 য়মত্ত ডায়ব লেপাইদব, অক্লবা লৈতব আয়া, অশীর্বাদকা
 থনব মঙাল অমসুং লৌশিংবু উগনি । মসি থাঙ্গেশংনমক তাঙলবা
 থল লৌশিং অমনি । আজ্জুনগুম কিছন নীকছু । থোনা ফো ।
 গৌজিক্তি নশাবু কাওথোবথগনি । য়েনবা নজ্জগা তানবা করিসু
 লররোই । হকচাং কায়ংকা বাখল তৌররোই । মসিদি থাইদগী
 শংব বাখল পাঙ্গলগী মশক অতুথকনি । নশামক থরায়নি । নহাক
 ওব নাইদবা অহ নন্তে । তুশোন-মানশোনব হকচাং অসিগীদমক
 য়তোপ্পনা শুক্ষংপতু মাঙহল্লু । তুংদ হায়গতু “এগী হকচাং” হায়খু
 ংলায় অসি, হৌজিক্তি লুমিং তাথনি । মসিন মঙাল পুন্নমকপু নশাদ
 ংশিনগনি । হৌজিক ধ্যানগীদমক কমউ । অমুক হন্ন অশেংব

আত্মিক ত্রিবেনি মনুংদ নীংখিন খনব ওমউ। পুন্নিংগী মঙাল পুন্নমকপু
খোমজিল্লু অমসুং অপাস্থশিংগী খাইগী মুংগী ওইব অবা পোখাফমদ
য়োন চোংখো। ঈং-চিকপগী মপান নাইদব ঈপাক্তা পোখাও।
মপুং ফাব শাস্তি ফংউ। নংগী অহল ওইরব পুন্নিংগী লীচং অহু
ছোজিক্তি চংলরোই। অকরুবা পুন্নমক উররোই। অপাস্থ অমসুং
চংনদ্রব বাখলশিংন কামখোকখিনব হোংনো। অচুস্বগী গদানা
অমসুং বৈরাগ্যগী থাওনা মথোয়বু মাওহল্লু।

হায়রিবা অনীমকসি নংন ব্রহ্মস্মৃতি ফংদ্রিফাওব মতম খরগী
ওইন মতম পুন্নমক লেঙদন থমউ।

ওম হায়বসি সদ-চিদ-আনন্দনি। ওম হায়বসি লেপনাইদব
মপুং ফাবনি। ওমবু শকউ। ওমবু পুন্নিংদ খল্লু। ওমবু শোল্লু।
ওম-দা হিংউ। ওম দা খান তো।

(i) খ্যান্ দা খঙগদবশিং :

মনুংলোমদ য়েংউ।

১। ব্রহ্ম মশা মনুংদ হংবনা মীব অথোয়ব অফবহু তাল্ল
লমজিই। ব্রহ্মতবু মনুংদ হংব তাই। মত্ৰগী মনুংদ হংউ অথোয়ব
অহুমক ব্রহ্মরা নহাকলা।

২। হংব খোংপ যাওদনদি ব্রহ্মবু খঙব ওমলোই। বাহংগী
থবক্ত যাওব হংব খোংপনা বাফমশিংদ্রগী মনুংদ ; ঐ কনানো ?
অফা অপুন্নবসিনা করিনো ? সংসার অসি করুয়া ওইরকই ? মোক্ষ
করিনো ?

৩। য়েৰুবথম্ব লায়নাশিংন হকচাং ফবগী লানবনব লোই চল্পু। ধ্যান অমন্তং ব্রহ্ম বিচারগী খাঙশাংন য়েৰুবথিংব মাঙহল্পু।

৪। হে অমৃতগী মচা! লেপখংলগা লাও, “ঐ শিদিব থবায়-চুমক্কা”, পুলি মপুং ফাবগী অমৃতন শীহুরী। তপথরগনু নমিং উইশিল্লো, ধ্যান ভৌরো অমন্তং নীংতন্ন অমৃত থক্লো।

৫। পুক্রিং মশামক্তগী মপুং ফান চিংখোক্ত্রি মথৈ অমন্তং মিনিট অমা নত্রগ আনি ফাওব ঈশ্বরদ থাঙ্গৈশেংন তিনত্রিব ফাওব নংগী কমফমদগী হোগংকনু।

৬। অকনব থোনা বাংলবদি, নংন থোনা অসিবু “ঐ অশেঙ-বনি, মফম পুন্নমক্ত লৈবনি, শিব নাইদব থবায়নি হায়বসিদ ধ্যান ভৌত্নন খুদগী ফংব ওমগনি।

৭। হৌজিক নহাক কদাইদ লৈ। থবায় শেংবগী লম্বীদ থর হেল্ল চাউখংলবরা? নত্রগা নং থবক লেপ্লবরা নত্রগা নংন হল্প হল্পা চংথরিবরা? মসি খুদক্ট পুথোকউ অমন্তং নংগী থবায় শেংবগী খুমাং চাঙশিল্লবা চপ চাব থবক পায়খংলু। খুংলৈ থুজিল্লো হৈ শিংজিল্লো।

৮। মালেমগী বাখলতনা পোকপগী চংনবী থোকহল্লি। নংগী বাখলশিংবু শেংদোকউ। অবাংব তেংবান মপুগী বাখল য়োকখংলু। বাখল অমৃতমক খল্পু। “ঐ শিব নাইদবনি মফম খুদিংদ লৈব থবায়-নি।” পোকপ অমন্তং শিবগী চত্রদগী নানথোকনি।

৯। নংগী বাখলশিংগী সাক্কী অমণ্ডম লেপ্পু। মথোয়গী মলং শিনগনু। হেত্তমক তনগনু। পুক্রিংবু অনি থোক খায়দোকউ। পুক্রিংগী শরুক অমনা সাক্কী অহুমক্কি কুপ্প য়েংনবা। মসিন তুমিল্লা

অতোপ্পদ অপনব গীরোই। অতোপ্প শরুক অত্থন তম্বিব নত্তগা
থিবিব পোৎশক অত্থুম লৈগনি।

১০। মন্থুৎতুমক নত্তগা মন্থুৎ থিজিন্ন খঙত্ৰবদি থবায় শেংবগী
পুন্নিদ্ব হিব ওমলোই।

১১। নীংখা-তম্ব হায়বসি ধ্যানগী অথোয়ব মট্টনি। মসি
অথোয়ব মশা অত্থগী মহোশাগী মপুং ফাব ফিরেপনি। মসিগী হো-
রকফম লৈতে। আরোয়বন্তু লৈতে।

১২। লেপ্তবা পুন্নিংগী থকশি খাশি নাইব ধ্যাননা নংগী
পুন্নিবু হের কগৎনব উপায় থুদিংমক তানশিনগদবনি। থবায় শেং-
বগী লোশিংগী মঙালতন হর হর পোকপগী চৈথেংদগী লানথোকপ
ওমগনি।

১৩। ব্রহ্ম নত্তগা মপুং ফাবগী লোশিং নত্তনা নংবু হুংডাই-
হনব কনানন্তু ওমলোই। মরম অসিনা খুইগী মন্থুৎ অথোয়ব
মশক্তুদ্ব অরেন্ন লৈতব ধ্যান তৌত্থন তানশিল্লু।

১৪। অহিং হুংখিল নাইদনা লেপ্তনা শোল্লু, “ঐ সদ-চিদা-
নন্দা ব্রহ্মনি, ঐ থুদিংমক্ত শেংলবনি মপুং ফাব ওইয়বনি, পুন্নমক্তগী
কনথৌয়বনি। মকম পুন্নমক্ত লৈবনি”। বাখল হায়বাসিন পুন্নমক্তগী
মর ওইবনি। নংনা থল্লিবত্থমক নংনা ওইয়কনি।

১৫। তুমিন্ন লৈবত্থ হৈনৌ। ঈশ্বরগী চিরোল তানশিল্লু।
অচিকপদ ফংব অঙকপ শক্তি : পীথোরকপ বাঙাং হৈব অমদগী
তুমিন্ন লৈবন হেরা মত্তিক লৈ। ধ্যান তৌ অমন্তু ঈং-চিকপদা

হুংডাইয়ু। থুকমউ অচিকপা! শাস্তি ডাকপা হে অচিকপা! নংসে
শাস্তি অহুমকি। নং ব্রহ্মনি। ভক্তি কচরি অচিকপা!

(ii) অথোয়বা লীচৎ ধৌরম তিল্লবগী পধাপ

১৩। ধ্যান হায়বসি অশেংবা হুংডাইবগী লমদম য়োনা চঙন-
বগীদমক কাখৎনব শিড়ি অমনি। মবম অসিন অশেংবা ধ্বায়গা
লোয়ননা চাংনাইন অমসুং অরেক্সা লৈতনা ধ্যান তৌ।

১৭। মপানথোংগী পোংশক্তগী মপুং ফান লানথোকপ ওহু
পুক্রিংগী পাঙ্গল অমা লৈ। মসিবু মহোশায়োনগী ফিরেপ নহুগা
থেল্লব নাইদবনি হায়নৈ। ধ্যান হায়বসি কিভম অসিবুনি।

১৮। কনাগুম্বনা মশামকী লৌশিং পুক্রিবু খঙজবদগী, অচুম্ববু
খঙব ওহু উপায় নত্তব অতোপ্স অমা লৈতে। অচুম অরান য়েউ,
হুংউ “এ কনানো?” অহুগা ধ্যাননা লৌশিং পুক্রীগী খোঙ অহু
হাংদোকগী।

১৯। লৈরোল চনথবা লম অমবু ফংনবগী লৈতৌবা নত্তবা
অতোপ্স উপাই লৈতে। অহুম ওইজববসু, অথোয়বা স্বর্গগী হুংডাইব
ফংনবা অথোয়বগী মশক ওইব ব্রহ্মদা তৌব ধ্যান নত্তনা অতোপ্স
পাইসৈ লৈতে।

২০। ধ্যান হায়বসি লৌশিংগী মথক্তা মপু ওইববু কনাগুম্বনা
ফংননবা পাঙথোকপ অমসুনি। ধ্যান হায়বসি তেংবান মপুদ পুক্রি গী
অরেক্সা থম্বহুবুনি। অতোপ্স পোংশিং খাইত্রোকথগা তেংবান মপুদ
লেঙদন হিংবুনি।

২১। ধ্যানদা ব্রহ্ম যাওই নজ্জগা মপুং ফাবদ পুক্রিংনা ঈ-
চিকপা ওইনা পোখাবা যানবা খুইদগী মণ্ড চুম্ব চংখরিবা থবায়
শেংবগী শাজেল পুম্বমকশিং যাওই।

২২। ধ্যাননা পুক্রিংবু খোন্হাং শেমই অমসুং অমত্ত ওইহল্লি।
ধ্যাননা পুক্রিংবু লেপনাইদবা অহুগা লোয়ননা খোন্হাংদ থমই।

২৩। ধ্যান-গী অহানবা থবকশিংবু খুদোংখিবতনা পিক
থলহল্লি। ধ্যান তৌরিবা মীছ মতম খরগী তুংদা আশা মাওই অমসুং
মাগী সাধনা তোক্তি। মসি অকিব ফংব অরানবনি। ধৌরাং তো,
মরুপ! মথক খোংবা তমখংলকপশিংগা তিন্ননবা হোংনৌ। নংগী
ওজাগা লৈমিন্নৌ।

২৪। ধ্যানগী শাজেল অসি হৈনবী ওইহনগদবনি। মসিবু
লেপতনা হোংনহুনা ফংবা নত্তনা অতোপ্প লম্বী অমমুক লৈতে।

২৫। অশেংব ষম্মোয়গা লোয়ননা থবায়দা লেপ্তবা ধ্যান
তৌরবদি ফংবহু শোয়দবনি।

২৬। অচিকপা, ধোইদোক হেন্দোক ইশাবু খুতুম চনবা,
খাঙবা কনবা, কল্লক মীহৌ লৈতবা, চাং তম্ব চীজাক হায়রিবশিং
অসি ধ্যানদা পীব উপাইশিংনি।

(ii) ধ্যান তৌরিবা মী অমসুং তৌরিবা পোংশকী মশক তাকপা

২৭। মান্নবা বাখলগী বাখল পাজল যাওবা পুক্রিংগী হয় হয়
ওইব শকফম হায়বসি ধ্যাননি। মসিন মপুং ফাব মতমদ কনাগুদ্বনা

সমাধিবু ফংগনি ; মফমত্বদা খ্যান তৌরিবা মী অত্বগা তৌরিবা
পোংখক অত্বগা অমত্ত ওইবকই ।

২৮। খৌরাংলবা তমখংলিবা অমনা মতম খুদিং খঙনবতা
হোংনৈ । মাগী বাখলনা অহিং মুংখিল নাইদনা অথোয়বা ব্রহ্মদা
তাওত্বনা লৈ । খ্যানতদা মুংঙাইথোকই ।

২৯। খ্যাননা থবায় শেংবা পাঙ্গলগী অচৌব শরুক থোক-
হল্লি । মসিগী থবায় শেংব শক্তিনা ফত্তবা বাখলশিং মাঙহল্লি অত্বগা
মুংগী হকচাং কায়াংপু শেংদোকই ।

৩০। খ্যান তৌত্বনা অঙনবা অয়ুসী লৌশিং ঈপাক্তা
চোংথৌ । লাইনীংবগী অচোনবা ফিজোলনা লৈতেউ । পেস্থোক-
হল্লবগী অমৃতবু থকউ । অত্বদগী মুংঙাইবগী মরু মরাং অমসুং
আশীর্বাদকী অচাপোং য়াওবা ঈং-চিকপগী চরা বানশিল্লু ।

৩১। গঙ্গা তুবেলনা নোংপোকলোমদ চেনবঙম, নোংপোক্তা
ঙামথনা খ্যান তৌরিব যোগী অমনা সমাধি তল্লা চঙশিল্লি । সমাধিদা
ঙামথে অমসুং লুপশিল্লি ।

৩২। তমখংলকপশিংনা মতম য়ায়া শাংনা চাং নাইনা খ্যান
তৌরবদি মহাক্সা মুংঙাই য়াইফবগী ছেল্ল বাংব মঙশিং শোয়দনমকী
ফংগনি । মহাক্সা মসিবু চাওখংহল্লবদি সাধনাদা অরানবা থব
শোয়দনমকী লৈগনি । মহাক্সা খ্যান তৌব ওমলোই । মহাক্সা
ভাবনা দোলান শাগনি নত্বগা তুমত্বনতা লৈগনি নত্বগা ওইনত্বনতা
লৈগনি ।

৩৩। অযুক্তা চাং নাইনা ধ্যান তৌছন শিদহীদাকী মহী থকউ। পুংখায় অমা কীর্ত্তণ তৌছনা মুংঙাইবা অমসুং শাস্তি মরাং কায়না যাওহন্দুনা শিদহীদাক অছ যানশিল্লু।

৩৪। পুক্রিংনা করিগুস্থ মফমদসু পোখাফম ফংলোই। অপাঙ্গুগী আরোয়ব অপেনব লৈতে। অপাঙ্গুগী মৈন্নীনা নংগী থম্মোয়বু ওরং ওরং চাকলিবমথৈ।

৩৫। ধ্যান তৌছনা ফংব থরায়গী অয়তনা মৈ অসিবু মুখংলু। ধ্যান তৌরিবা মী অছনা করিগুস্থ মতমদা থৈছনা হোংনরবা ফাওবদ করিগুস্থ মফম অমদা অনম অহা চুই। মহাক্কা যান্না থিজিনবা তাই।

৩৬। পুক্রিংনা থমথেংবা অশেংবগী অপুনবছদা ধ্যান তৌছনা অশেংবা ওইরকনি অমসুং শাস্তি ফংগনি।

৩৭। নিরাকার, নিগুং ধ্যান, মঙং নাইদবা ধ্যান, মঙাল নাইদবা ব্রহ্মদা তৌরব ফাওবদ নংনা নংগী ইষ্টদেবতা নজ্জগা সগুণ ব্রহ্মদা তৌব ধ্যানগী মতেঙনা ব্রহ্ম জ্ঞান ফংগনি।

৩৮। মুংগী ওইব থরায়বু ফংবদগী হেম তোংজব অতৈ লৈতে। মসিবু ফংনি, লবদি নশামকপু ঈরাংলু। মসিদ লেঙদনা ধ্যান তৌ।

৩৯। তুমিনা লৈবনা ধোনা ফহল্লি, শক্তি হাপকংলি অমসুং হিংগৎহল্লি। ধ্যান তৌ অমসুং তুমিন লৈবদা তিনশিল্লু। ঈ-চিকপা শায়বসি লাইনি।

নিপানশুৰ পদ্মপ

ধ্যানগী হেনদোকলবা মইহেলোন অমসুং কান্নবশিং

ধ্যানগী খুংলোয়ব পথাপশিং

(।) ধ্যান অমসুং ঈশ্বরগী ৰাখল

ধ্যান হায়বসি থাওগী অৱেপ্পা লৈতনা চেনব ঈচেলগুন্ন ঈশ্বরগী
মশকপু য়োক্তুন থম্ববুনি। যোগীশিংনা মসিবু ধ্যান কোই। ভক্ত-
শিংন মসিবু ভজন কোই।

অচাকপা লৈৱঙদা য়োংচৈ অমা থমউ, মসি মৈগুন্না ডাঙলকনি।
মহু লৌথোকউ অঙাঙবা মহুহু মাঙথিগনি। মসিবু ডাঙহুনা লৈহনবা
পামলবদি মৈথক্তা অহুম থম্বা তাই। অসিগুন্না পুৰ্ণিবু ঈশ্বরগী
মৈতনা চাকহনবা পামলবদি পুৰ্ণিবু লেপুবা অমসুং মপুং যাব
ধ্যান তৌহুনা তেংবান মপুগী মৈ নজ্জগা। লৌশিংগা লোয়ননা শয়না
মতম পুন্নমক্তা থমগদবনি। তেংবান মপুগী ৰাখল পান্নলগী লেপুবা
ঈচেলব য়োকদবনি। অহুদগীদি মহৌশাগী শকফমবু ফংবা ডমগনি।

ধ্যান্না ময়ায় কনবা থকননবা হীদাক মই অমগুন্না কান্নবা পী।
মসি পুৰ্ণিবু অমসুং থোপ লৌশিংগীসু ওইবা হীদাকনি। মসিনা
হকচাংগী শৰুক খুদিংমক্তা শিন থুংনা লায়নাশিংবু ডাকথোকই।
ধ্যান তৌবশিংনা ডাক্তৰগী গুলী দরকার ওইদে। ধ্যান তৌৱিডৈদ
কাখংলকপা পান্নলবা ৰাখলনা পুৰ্ণিবু থোপ হকচাং কায়াং অমসুং
উনশা তেংশাশিংদ ইনিল পোকহল্লি। তেংবান মপুগী মতিকতনা

থাওগুয়া অপনবা লৈতনা চোম্বোরকই। মসিনা ঈশ্বরগী খুয়াদগী তমখংলকপশিংগী হকচাংদ লৈব মান্দদবা থম্বোয়শিংদ চেনশিল্লি।

পুংখায অমা ধ্যান তোঁবা উমলবদি ধ্যানগী পাঙ্গলগী মতেঙনা চয়োল অমগীদমক পুলিগী লানফমদ শান্তি অমসুং থবায় শেংবগী পাঙ্গলগ লোয়ননা নশামকপু শিজিল্লবা উমগান। অসিগুস্থসি ধ্যানগী কান্নবা ফলনি। নংনা হুংতিগী পুলিদা তোপ তোপ্পা হৌনশা অমগী তোঙান তোঙানবা পুক্রিংশিংগ লোয়ননা চংপ তাব মরম, ধ্যানদগী পাঙ্গল অমসুং শান্তি ফাউ। মতমহুদা খুদোংখীব অমসুং অরাব অমত্ত লৈরোই।

(ii) গীতাগী লমজিং

য়ান্না তোয়না গীতাদ রাফমশিং অসি থেংনগনি :

“অভোপ্স অমগী সুকখন খন্দবা” রাইহেশিং অসিনা তাকই মহুদি অখনব পুক্রিং চপ চাব চাম্বদা চাম্ব ওইবা পুক্রিংবু ঈশ্বরদ গীব তাই। মসিতনা ইশাবু শকখঙজগনি। পুক্রিংগী মশেক অমতংনফাও মপান্দ চেনথোকথবদি ঈশ্বরগী রাখল তোঁবা হায়বসি ওইথোক্তে।

তুমিলা লৈবা ওইয়ু! নশাবু শক খঙজো। মহুবু খঙউ। মহুদ পুক্রিং শন্দোকউ। অচুহা হায়বসি যান্না শেংবা অমসুং ইচুম চুমনি।

ফিবেপ (আসন) না হকচাংবু লেঙহন্দে। অধিঙবা লেঙদবা শাথেকশিংনা অমদি স্বর শাজেলনা হকচাংবু য়াংহল্লি। অশেংবা রাখল ঈচেলনা পুক্রিংগী লেঙদবা মতোঁ শেমই। হায়রিবা মইগী

ধাকশিং অসিবু ফংব লোইরগা ব্রহ্মদা পুক্রিংবু লেঙদনা থয়া তাই ।
অসুয়া তৌরবতদ ধ্যাম্মা হুংঙাইবগা লোয়ননা লেঙদবা ওইগনি ।
গঙ্গা অমসুং নন্দদাগী তোর্বানশিং, হিমালয়গী শকফম, ফজবা
লৈরাংগী লৈকোল, অশেঙবা লাইরিকশিং অসি কনসেনট্রেশন অমসুং
ধ্যানদা পুক্রিংবু বাংখংহনবা ওয়া মশক মঙংনি । মথোয়দা চঙজো ।

(iii) ধ্যান অমসুং অচিকপা মফম

উত্তরকাশী, ঋষিকেশ, বাড়িনারায়ণ, অইংবা মফম অমসুং
অফবা ঈশিং হুংশিংকুশ অচিকপা মফম অমা থরায় শেংববু নীক্-
হন্নবগী মশক ওইনা পুক্রিংগী কনসেনট্রেশনগীদমক্কা হায়নিংঙাই লৈতনা
দরকার ওই । থুয়া ঈশিংদ শৌদোকপণ্ডম ব্রহ্মদা মসিগী লেঙদবা
ধ্যান তৌরিঙে মনুংদ শেংনবা পুক্রিংনা অচিকপদা শনোকথি ।
ধ্যানদা নোনা দীক্ষা লোবা অমা ওইবা মতমদ অথোয়বা শৈল্পেং
পরেং লাইশোল শৈশক থর ধ্যানগীদমক হেক কমথবগা মিনিট
তরাদং শোনবা হো । পুক্রিংবু পৃথ্বীগী পোংশকশিংদগী লায়না
লৌথোকপা ওমগনি । অহুদগী বাখলগী খোঙচং লেপহলু অমসুং
হন্ন হন্ন হোংনবা অমসুং লেপুবা ধোনাগী থবকশিংনা অমন্ত ওয়াববা
বাখলহুদ পুক্রিংবু পুহ্লু । তেংবান মপুগী মমি অমা ধ্যান ভৌব
হৌজিঙে মমাঙদা পুক্রিংদ তাহনগনি ।

পাঙলিবা মীংনা জীকৃষ্ণগী মশক নাইবা ফিরেপপু উরবদি,
মসি ধ্যানগী মশক নাইবা মঙংনি । মীং খুম্জিল্লগা কৃষ্ণগী মমিদ
বাখল পুথোকপ ওমলবদি মসিসু মশক নাইবা ধ্যান মঙংনি । অহুবু

মসিদি করিস্ন লৈতবা মশক নাইবা রাখল মঙনি। লেপনাইদবা
 রাখলগী মঙালদ ধ্যান ভৌরবদি হেন্নমুক রাখলগী ওইবা ধ্যাননি।
 অহানবগী মখল অনী অছনা সগুণ ধ্যানগী মঙশিংনি। অকোনবগী
 মঙ অছনা নিগুণগী মশকি। নিগুণ ধ্যান অসিমক্তস্ন পুক্রিংবু
 লেঙদনা থন্নবগীদমক অহৌবদ রাখলগী ফিরেপ অমা লৌই। মমৈ-
 ঙদ হায়রিব মঙ অসিমক মাঙখিগনি অমস্ন ধ্যান তৌরিবা মীগা
 পোংশক্তুগা অমত্ত ওইরকনি। ধ্যানদি পুক্রিংদগী থোকখিগনি।

(iv) ধ্যান অমস্ন লমচংকী ময়ায়

নশাগী লমচংপু চাং য়েংউ। মসিদ লৈবা মরুওইব অশোয়বা
 খর খনগংলু। মসিগী ওন্ন তৈনবহু পুথোকউ। ঐথোয়না থল্লসি
 মছদি নংনা থোয়রাং খোইশাওনবদগী ঝায়। থোয়রাং থোয়শাওন-
 বগী ওন্ন তৈনবদি খাঙবা কনবনি। পুংথায় অমা অচিকপা কা অমদা
 পদ্যাসনদা নক্তগা সিদ্ধাসন চাং নাইনা অয়ুক্রী পুং ৪ দ কমউ।
 অছগা অখাঙ কনবদা খনবা হৌ। মসিগী ময়ায়দ থল্লু, “অখাঙ
 কনবা অসি, ঐগী অশেঙবা অথোয়বা শকফমনি, ঐনা ওসিদগী
 পুক্রিংদ মসিমক নীঙলগনি অমস্ন উৎলগনি।”

ছুমিং খরনিগী ওইন রাখলগী মঙ হোংবা লৈরৌই। কম
 লাক্কছনা পুক্রিংদ থোয়রাং থোয়শাওনবদ হোংনৌ। অয়ুক খুদিংগী
 লেপ্তনা চথৌ। থোয়দৌ শাওগংপা পোং অম নংনা উব খুদক্তা,
 খাইদোকপা যাদবমথৈ নংগী পুক্রিং মমুংদ রাখলনা ঙাল্লকনি। “অখাঙ
 কনববু ঙাক শেল্লু।” অসি ফাওব হোংনবদা লেপকহু। থুনমক

শাওনিংবা ঈহলগা লোয়ননা অথাঙ কনবগী রাখল ধোরকনি অমসুং মপানথোংগী শকফস্তু থিংগনি। অসি য়োব ফাওবা হোংনো। অশাওবগী ইথিল অহু মাঙখিজি ফাওবা হোংনো। অশাওবগী ইথিলনা খোয়রাং খোয়শাওনবহু মাঙহল্লিফাওবা তপ্পা তপ্পা শোম্ব-রকনি অমসুং চরাঙ-খোইরাংনবরোমদ অথাঙ কনবগুন্না নংগী মপুং ওইবা রাখল ফিবেপ শাগৎলি। হায়রিবা লমচৎকী মতৌশিদ নংনা মীমুংশি, ইশাগী অখিওবা, হৈ-শিংবা, মীওইবগী রাখল, পুকচেল চাওবা, ময়ামগী ওইব রাখল, ধোজান হৈবনচিংবগুন্ম মখল মথা অয়াস্বা মতিক ময়ায়বু য়োক খংপা উমগনি।

মসি চুন্না লোনবা পুক্রিংগী থবকশিংনি। অশেংবা নীং-খা তম্বনা পুক্রিংগী চটৈ খটৈ লৈতবা ফিরেপুগী ধোরকই। পুক্রিংদা লৈবা অয়া অনাদগী নানথোকলবশিংনা অথোয়বা (ধ্যান) বু মথুং চনবা উমই। লেঙদবা ময়ায়শিংদগী পুক্রিংবু কোকথোক নানথোকপা তৌরবতদা য়ান্না চীং লেম্বা ওইরকই, অমসুং পোকপা শিবনা মহুং শিল্লিবা তাইবংপানগী শেংদবা রাখল পুন্নমকপু থুনমক মাঙহনগনি। শেংদোকলবা মতুংদ ঈশ্বরদা ভোব পুক্রিংগী কনসেনট্রেম্বা অশেংবা হুংঙাইব অমসুং লোশিং পীবা উমই। নথোয় মসিগীদমত্তা পোক-লকপনি। মিপান তাংবা অমসুং পকশিল্লনা হুংশিবগী মতেঙনা মপানথোংগী পোৎশকশিংদ নংবু ঙাওহল্লি। থম্মোয়দ লৈব তেংবান মপুদ কনসেনট্রেত তো। মাগী মৈরী মঙাল অছন মফমহুদ চাক্লি। য়োন লুপশিল্লু। মম্বুংহুদ তোৎশিল্লথো।

ময়াদা তল উমলিবা হুই অমগী মমাঙদ অচৌবা মিংশেল অমা থম-লবদি মিংশেলহুদ ভারিবা মমিহু য়েংলগা হুইহু খুদক্তুদা থোংগনি।

হুই অসিনা পঙনা খল্লি, মছদি অতোপ্পা হুই অমা লৈরে। মতো
অসুন্না মী অমনা মী পুন্নমত্তা লৈরিবা মাগী পুকনিং মিংশেল মতেঙনা
মাগী মমিছুতবু উই। তৌইগুম্বসুং হুই অছুগুম্ব পঙনা খল্লি মছদি
মথোয় পুন্নমক অসি মঙোন্দগী 'তোঙানবনি। অসুন্না তুচ্চব অমদি
কল্লক মিহোবগী বাফমদা ফুনৈ চৈনৈ।

মৈ অমা থাংলগা তাংগোই খর তাহল্লগা মৈছু মুংথংলু।
অছুদগী মৈছুম উতোংগী মচিন্দা হুয়া হুয়া কামউ। মতম খরগী তুংদা
মসি ঙাংশং ঙাংন চাকলকনি। হোজিক্তি কল্ল হোংনরবসু মুংথংপা
ঙমলবোই। মতো অসুন্না অনৌব দীক্ষা লোবশিংনা ধ্যানগী অহৌবদা
মথোয়গী ধ্যানদগী অমনবা লম্বীদ লৈখা তারকই। মথোয়না হুয়া
হুয়া মথোয়গী পুকনিংবু থাংগংপ তাই অমসুং পান্দমছদা লেঙদনা
থস্বা তাই। ধ্যানা য়োশিল্লবা অমসুং লেঙদবা ওইরবা মতমদ,
মথোয়না বাফমগী মতুং ইয়া ঈশ্বরদা, লৈতাব ফংই। অছুদগী ধ্যাননা
মহৌশাগী লকফমদা হজিল্লকই। মসি হৈনবী ওইহল্লকউ।

ধ্যানগী কান্নবা অমসুং মটৈশিং

হুমিং খুদিং পুংথায় অমা ধ্যান তৌরবদি, ঙ্গ-চীকপা অমসুং
খরায় শেংবগী ধোনানা পুল্লিগী লানফমবু মায়রোকনব ডমগনি।
ধ্যাননা অরাবা, অনা অয়েক অমসুং পুকনিংগী অরাবসু মাঙহল্লি।
ধ্যান হায়বসি খুইদগী হুয়া মপাঙ্গল কনবা পুল্লিং অমসুং ধোপকী
হীদাকনি। তেংবান মপুগী পাঙ্গলনা ধ্যান তৌরিঙৈদ তৌরিবা মীছদ
অফা অপুন লৈতনা চেনশিল্লি। পুকনিংনা শিংলি, হকচাং কায়াংশিং

ଅମନ୍ତ୍ର ହକଚାନ୍ଦା ପେନବୀହେହୁନା ତେବାନ ସମ୍ପୁର୍ଣ୍ଣ ପାଞ୍ଜଳନା ଧୌଜାନବୀବା ଓମ୍‌ହୈ । ଧ୍ୟାନ ହାୟବସି ତୌରିବା ମୌହୁବୁ ଲୈଧାଦଗ୍ନୀ ନୋମ୍‌ଦୋଲ ତନ୍ନା ପୁଷ୍ଟଲିବା ଅଢକପା ଫୁବା କୈରାକ ଅହ୍‌ମକନି ।

ଧ୍ୟାନ ହାୟବସି ପୁଞ୍ଜିଗୀ ଅରୋଲ ଅଥୁପ କୟାବୁ ହାନ୍‌ଦୋକ୍‌ବା ଶୋନି । ଧ୍ୟାନନା ସମ୍ପୁ ଫାବା ଲୌଶିଂ ଅମନ୍ତ୍ର ଅଶେଓବା ହୁଙ୍‌ଡାହିବଗୀ ଲୈପାକ ଯୌନବା ଥୋଓ ହାନ୍‌ଦୋକ୍‌ହୈ ।

ଧ୍ୟାନ ତୌରିଠେଦ ପୁଞ୍ଜିଂନା ଅହିଂବା, ହୋତ୍ରୋଂ ହୋନ ଶେଂବା ଅମନ୍ତ୍ର ଲେନ୍‌ଦବା ଓହିରକ୍‌ହୈ । ବାଧଲ ଅୟନା ପୁଞ୍ଜିଂବୁ କୁପଶିଲ୍ଲି ।

ଅୟୌବା ଧ୍ୟାନ ହାୟବସି ନୋମ୍‌ଦା ନଜ୍ରଗା ଚୟୋଲ ଅୟନା ନଜ୍ରଗା ଥା ଅୟନା ଓହିରକ୍‌ପା ଓମ୍‌ଦେ । ମତମ ଶାଂନା କନ୍ନା ହୋଂନବା ତାହି । ଧାଓବା କନବା ଓହିୟୁ । ବାଧକ ଚେଂପା ଓହିୟୁ । ଯାରିବମଥେ ପୁଞ୍ଜିଂଦା ଅବାବା ଲୈତବା, ଯୌନ ବାଧଲ ଚାଓବା ନଜ୍ରଗା ଇଶାବୁ ଶକ୍‌ଧନ୍‌ବଗୀ ହେଞ୍ଜିଲ୍ଲା ପାନ୍ଧା ଓହିଗଦବନି । ତମ୍ନା ତମ୍ନା ଅୟୌବା ଧ୍ୟାନ୍ ଅମନ୍ତ୍ର ସମାଧିଦା ଚଢ଼ଶିଲ୍ଲୁ ।

ଧ୍ୟାନ ତୌହୁନା ଚିନ୍‌ବବା ପୁଞ୍ଜମକ୍‌ପୁ ଅହ୍‌ମ ଅହ୍‌ମ କୋକ୍‌ହନଗନି । ଅଢକପା ଥହୁଂଗୀ ଥୋଞ୍ଜେଲ ଅୟନା ନଂବୁ ଲୟଜିଂଗନି । ଯୋଗୀ କୈରାକ୍‌କୀ ସଂଖ୍ୟା ଧାନ୍ତା କାଧଂବଗୀ ଲହୌହ ନଶାମକ୍‌କୀ ପୁଞ୍ଜିଂଦ ଫାଓହନଗନି ।

୧ । ଧ୍ୟାନ ମଚା ଅୟା ଫାଓବନା ଶିବଗୀଦୟକ୍‌ କିହଲ୍ଲୋହି ।

୨ । ଧ୍ୟାନଗୀ ଲେନ୍‌ଦବା ଥବକ୍‌କା ସମ୍ପୁ ଫାନ ହୁଙ୍‌ଡାହିବା ଅମନ୍ତ୍ର ଈଂ-ଚିକପା ସନ୍ଧାମକ୍‌ପୁ ପୁରକନି ।

୩ । ଧ୍ୟାନ ନା ପୁଞ୍ଜିଂବୁ ଚୀଂ-ଲେନ୍‌ଦା, ପାଞ୍ଜଳ ଲୈବା, ଅଶେଂବା ବାଧଲଶିଂନା ଥଲହଲ୍ଲୁ ।

৪। তেংবান মপুগী মফমদা তৌবা মপুং ফাব ধ্যানগী মতেঙনা মী অহুনা তেংবান মপুগীদমক খাইদগী হকাচিলা হুংশিববু ফংগনি।

৫। ধ্যান দা হকথেংননা তেংবান মপুদগী অশেঙবগী মরাঙ কায়বা মচাক ফংগনি।

৬। চাং নাইনা ধ্যান তৌবা অমনা ঈং-চিকপা, মপুং ফান হুংঙাইবা, হরাওবা অমসুং নীং-খা তদুগী রাখল অহু ফংই।

৭। ধ্যান হায়বসি অফবা হীদাক অমসুং পাজল ধৌনা হাপ্লা ওয়া অমনি। নোংঙাল্লকপগী অচীকপা পুংফমদা অমসুং অচীকপা য়াচঙবগী হুংঙাইবা মতমদা মপুং ফান ধ্যান তৌ।

৮। ধ্যান তৌবনা হস্থনা অপাস্থ পোকপা পুয়মক মাঙহল্লি, ইশাগীত ওইব রাখল খনবস্তু তৌবোই। তেংবান মপুগা লোয়ননা অমত্ত ওইবগী অপাস্থা অহুতমক লৈগনি।

ধ্যান দা পীবা ধর্মগী পাওতাক অমা

ধ্যান হায়বসি হকচাং কায়াংশিংগী রাখলবু পুক্রিংদগী নান-ধোকহনবনি। পুক্রিংনা তেংবান মপুখক্তদা তুংহুনা লৈ। শকনাই-দবা ধ্যান পায়খংগ্ৰিঙে মমাঙদা ধ্যানগীদমক্তা দরকার ওইবা ধৌরাংদি শকনাইবা ধ্যান নি। ধ্যান হায়বসি মতম শাংনা কল্পা লানথেংনরকপগী মইনি।

মোক্স প্রিয়না হায়থি : হে হুংঙাইবা ফংলবা ওজা, হৌজিক ঐবু ধ্যান তদুগীয়ে। মরমদি অয়ুক পুং ৪ দা ঐগী হোংনজমনগী ওয় তৈনবদা ঐগী পুক্রিংনা মফম মরাং খঙদনা কোয়ঙাওনৈ।

স্বামী শিবানন্দনা ধুমধি : হে মোক্ষ প্রিয় ! পুষ্কিং কল্পা চতুর্ননা
অমসুং খোঙ্ফম অমসুদা লেপুনা ঐণ্ডোল্লগী তারো । ধ্যান
হায়বসি হকচাং কায়াংশিংদগী পুষ্কিংবু লান্ছোক্হনবনি । পুষ্কিংনা
তেংবান্ মপুখক্তদা তুঙতুনা লৈগনি ।

ইখঙ খঙহৌদনা ধ্যানগী সমাধি য়োনা চংশিনবা ঙমলোই ।
তারক্তুনা নখোঙ তেকনি । মীচম অমনা “মরি-মতা ওইবগী”
রাফমবু কবস্থা মঙ্গা বাংনা চিংখংপগে ?

ওইজ্জ থিদবা থবক, তেংবান্ মপুবু পুষ্কিংনা শক শোনবা, স্বর
শাক্জেল অসিনচিংবা তৌতুনা অহানবদা থয়্যায় লুচল্লু । অচুস্থা
থবক্তা শেমগং শাগংলু । লমচংত অমকপা লৈহনগল্লু । অতুদগী
মসিতনা থম থেংবা ধ্যান ভৌবা ঙমগনি ।

ধ্যান না কনসেট্রেসনগী তুং ইল্লি অমসুং সমাধিনা ধ্যানগী তুং
ইল্লি । হে মরুপ ! তমখংলকপদা ধ্যানগীদমক পুকনিং অসে অচৌবা
মশক নাইবা পোং অমগুম দবকাব ওই । শ্রীকৃষ্ণগী নল্লগা যৌশুগী
নল্লগা বুদ্ধগী শক্ৰমগুম মশক নাইবা শোংশক্কা ভৌবা ধ্যান হায়বসি
অহৌবদা য়ান্না দরকারনি । মতিক ময়ায় য়াঙবা তেংবান্ মপুগী
শকফমদা ভৌবা ধ্যান নি ।

মফম খুদিং লৈবা, পুন্নমক উবা ঙস্থা, পুন্নমক্কাগী কনবা অশেংবা
অমসুং মপুং ফাব অসিনচিংবা মতিক ময়ায়বু মাগী শকফমদা ধ্যান
ভৌবা মতমণা থল্লু ।

স্বাইদগী বাংখংপা ধ্যানদি মঙ্গ লৈতবদা অমদি মঙাল
নাইদবদা ভৌবা ধ্যাননি । মসিগীদমক পুষ্কিংবু শেম-শাহনগনি
অমদি থকশি খাসি নাইহনগনি ।

মপুং ফারবা ধ্যান হায়বসি নোংমদা নত্রগা চয়োলদা নত্রগা
 ধা অমদা ওইরকপা ওমদে । মতম শাংনা কন্না লানথেনবা তাই ।
 খাঙবা কনবা ওইয়ু । কা হেন্না পাস্বা অমসুং মিহো চাওবা পুন্নমন্তগী
 নানথোকউ । অবা অনা স্ককলৈ লৈতবা খম থেংবা অনৌবা রাখল
 নত্রগা ইশাবু শক খঙনবগী অপাস্বা পোক্কাবা অমদি লৈনবা
 হোংনো । তপ্পা তপ্পা মপুং ফারবা ধ্যানদা চঙশিল্লু ।

লানথেনৌ, হে মোক্ষ প্রিয় ! শোকনৌ লাল থেংনৌ হন্না ।
 কন্না তকশিল্লু । ধ্যান তো । হন্না হন্না তো ; অরোয়বদা শোয়-
 দনমক মায় পাক্কানি । বাইহে অসি খঙজিল্লু হে থবায় থেংবা
 অথোবা !

মাপনস্তব পঞ্চম

ধ্যানদা গীবা অগনবা অমসুং খেংনরট্ণনা ফংবা লৌশিং

১। ধ্যান যোগদা মরু ওইবা য়ৈখায় খিনগারবা মরী

লয়, বিক্লেপ, কশায়, রসাস্বাদ শায়রিবশিং অসি ইশাবু শক-
খঙজবা ওল্লবগী লম্বীদা লৈব মক ওইব অপনবা গীবা মরীনি।

লয় হায়বসি অতুহবুনি। ইন্দ্রিয়গী পোৎশকশিংদগী পুন্সিংন
তুহগী কুইরবা সংসারগী মতেঙনা কন্ন তুহহু তান্না চঙই। তমখং-
লিবশিংন পুন্সিবু কন্ন তুমবগী মওদ চঙহনবা ভৌদনা মপুকনিংবু
অখোয়ব মশামক লেঙদনা লৈনবা হোংনগদবনি। মহারু মতম
খুদিংদ হৈ শিংন খিজিনগদবনি। হোংনবগী ওন্ন ভৈনবদা তুমনিং-
বগী মভৌ খিংব ওমদ্রবদি তুমহননিংবগী মরমশিংহু খঙজিল্লু। অহু-
দগী মরমশিং অহুবু লংখোকখো। অহুদগী ধ্যান অমুক হন্ন ভৌগদ-
বনি। চাব তুমদবা, পুক লুহা চিজাক, কা হেন্না খোঙনা চংপা,
অহিংদ তুমশিং কাদনা তুহা মখোয়শিং অসি ধ্যান ভৌরিঙেদা তুম-
নিংবা পোকহন্নবগী মরমশিংনি। অহিংদ নীংখিনা তুমহোজবদি মখংনী
হুংখিনা ওইহাক্তং পোখাব য়াই। অহুম ওইনমক হুংখিল তুহগী
হৈনবী অহুদি লৈহনগহু। য়ায় কন্ন অয়াহা কাওদ্রবদি করিগুহু
অমত্তা চাগহু। হায়রিব পান্ই অসিনা চাব তুমদববু তুমহল্লি। চাক-
খাওদ কা হেন্ন হাপচিনগহু। মিভাহার ভৌ। চাকখাঙগী মরী
খোকপগী অহুম থল্লবা মতমদা অমদি খন্ন হেন্নগা চানিংবা পোন্সিঙে

মতমদা হৌগংলু। চাক্ষাণ্ডবু হৈ-শিংহল্ল। কা হেন্ন খোঙনা চং-
পসু ভৌগল্ল। প্রনায়াম তৌবনসু অতুস্ববু মাঙহল্লি।

তুল্লিংবা পোকত্রবা পুক্রিংন ধ্যান তাল্ল চংলক্তে। মসিন হোং-
নবগী মতুং ইল্লা ইশাগী লুংঙাইথোকনিংবশিংবু তন্তনা থল্লি অমসুং
অপান্স পোংশিংবু ফংনব কল্লা লান থেংনৈ। মসিবু পুক্রিংগী তোলা-
হাইনব (বিক্রেপ) কোই। অহানবা পাঠে অমসুং হংব থোংপ
ভৌছন পুক্রিংবু পোংশিং অসিদগী তন্তনা লৌথোকদবনি। বাদ দৃষ্টী,
মিথ্য দৃষ্টী অমসুং দোষ দৃষ্টী পাঙথোকদবনি। হন্ন হন্না পুক্রিংদ খন-
গদবনি, তাইবংপান অসি ওইদবনি অমসুং লৈতবনি। ইল্লিয়গী
লুংঙাইব হায়বসি মীওইবগী অবা অনাগী হৌরকফম মরুনি। মথকী
পাঠে অসিগী মতেঙনা পুকনিং তোলাহাইনবা মাঙহনগদবনি অমসুং
অদ্বদগী হন্ন হন্না ধ্যান তৌগদবনি। খুন্ খবংদগী নানথোকলবা
উচেক অমনা মুম অমগী মথক্তা চংলহদগী লোংফম পোথাকম অমা
খুদক্তা থিরকপগুম পুক্রিংন মপুং ফারবা থবায়দ পোথাব ফংত্রবা
মতমদ হকচাং কায়াংশিং পোথাকম লোংফম থিরকই। অসিগুস্ব
পুক্রিংগী মপান থোকপা বাখলগী ফিরেপ অসিবু মোক্ষ তৌই।

পুক্রিংবু অতুস্বা অমসুং পুকনিং তোলাহাইনববু মাঙহল্লবা মতুংদ
মমুঙলোমদ চঙহললবদি মাসন অয়ৌব ধ্যান দা চঙনিংদে। লোস্তুনা
লৈবা অপান্সগী পাজল মতেঙনা, অকনবা ঈরাং অমা ইশাদ নপ-
শিনতুনা লৈ। মসিন অদ্বাবদ ঈরাকনৈ। ২২মদি পুকনিংন চপ
লুংবা ওইববদি সমাধিগীদমক লাল্ল লৌরোইদবনি। মসি কশায়নি,
নক্তগা ভাবনা খাবা দলানশিংনি। পুকনিংন চুপীগী, ইচাগী অমসুং

লনগী খল্লি। মসি মপান ধোংগী নপচ-তাংজবনি। মসিন হৌখি-
বগী খল্লি অমসুং তুংগীদমক্তুসু ধৌয়াং ভৌই। মসিন মমুংগী ওইব
নপচ-তাংজবনি। পুকনিং তোলাহাইনবা মাঙহন্নবগীদমক জীজিন্নথিবা
পাইয়েনিং অহু লৌখৎতুনা ভাবনা শাবা দলানশিংবু মাঙহন্নবা ওমই।

ভাবনা দলান শাবসি মশামক্তুগী ওইরকপা ওইদবা বাখলগী
ধবক শক্তিদগী ধোরকপনি। মসিনা সমাধি শাশিন্নৈ। মতাংসিদ
কনাগুয়বু অতোপ্পদগী মশক খেন্ননা তাকপদা য়ায়। চেকশিনগদবনি।

ভাবকী দলানশিং হেক লৌখোকথিবগা, শবি কল্প সমাধিগী
মশক উরক্কনি। মসি রসাস্বাদনি। মসি নির্বি কল্প সমাধিগী মপুং
ফাব মুংঙাইবহু ফংনবগীদমক্তা অপনবা পীবা অধিওবা অমনি। রসা
স্বাদ হায়বসিগী মমুংঙাইদি মকোক্তগী পোংলুম খাংদবিবদ কুলি অমনা
ফংলিব মুংঙাইবহুগা চপ মারৈ। মহাক্সা খল্লি মসিনা খুইদগী
হেন্ন মুংঙাইবহুনি। অসুয় তমখৎলিব অমনা নির্বি কল্প সমাধিগী
মুংঙাইবহু ফংব মতমদ মহাক্সা খুইদগী বাংব মতোল য়োগনি।

ধ্যানদা পীব অতোপ্প খুরৌ চেনবশিং

ধ্যানদা পীব খুরৌ চেনবশিং অসি মশিং য়ামই। মখোয়দগী
লানখৎনবা চাংয়েংশিং শন্দোক্ত তাকথে। মোক্ষ প্রিয়না হায়থি :
হে ঈশ্বর ! ধ্যানদা অপনবা পীবশিং অহু হৌজিক ঐতেন্দ তাকপী-
য়ে। স্বামী শিবানন্দনা ধুমথি :

হে মোক্ষপ্রিয় ! য়োন পুন্নিং চংবগা লোয়ননা নথৌ ভৌ।
মক্স ওইব অপনবশিংদি লয় অতুয়া, পুন্নিং তোলাহাইনবা, লোংতুনা

লৈব অপাঙ্গা, ধ্যান তৌনিংদবা রাখল, কস্বী য়োক্তবা, ধরায় শেংবগী চাউখোকপা, অতনবা, লায়না, তাইবং মরুপ থস্বা, কাহের নোঙ্গা, মীগা কাহের তৌংন-তিন্নবা অমদি ইশাগী মতিক শীংথাব, ময়ান্নকাবা মথোয়সিনি।

অচুস্ববু স্বর শাজেল অমসুং পুক লুমদবা চিঞ্জাকী মতেঙনা ফাউ। ভাবগী দলানশিংবু স্বর শাজেল অমসুং তুমিলা শোনবা লাইশোনা মাঙহনখো। মুংঙাইবা, অরা অনা লৈতনবগী মরমদা ইবা লাইয়িকশিং তস্বা, ধ্যান, থিজিন থোংচিনবা অসিনচিংব তৌছনা পুঞ্জিং তোলাহাইনববু মাঙহল্লু। ধ্যান তৌনিংদবা রাখল হায়বসি কনাগুস্বনা অনেহা সবি কল্ল সমাধিদগী ফংলকপা মুংঙাইবা অহুনি। মসি ধ্যান যোগ অমনি। যোগী অহুনা লাল্ল পেনথোক হৈবা ওমই। মহাক্স খুইদগী রাংবা নিবি কল্লগী ফিভমদ য়ৌরে খল্লি, মহাক্সা সাধনা লেল্লি। খুইদগী রাংবা ফিভমদ য়োনবা তেমনিংদে। ধ্যান তৌনিংব রাখল মথক্তগী হৌগৎলু; লানথেংনৌ অমসুং নিবি কল্লগী মতেঙনা সমাধিহু য়ৌ।

কস্বী য়োক্তবনা পুকনিংবু অমোংপা, শেংদবা পুজিবু মথৌ পীবতনা পীক থলহল্লী অমসুং হকচাং কায়াং মপাজল কনথংহল্লি। মরম অসিনা কস্বী য়োকপবু থুগাইবা ওমদনা চখৌ।

তমখংলিব অহুন ধরায় শেংবগী চাউখোংপা থর ফংব মতমদ মহাক্সা ধরায় শেংবগী নাপল কয়া খল্লি মহুদি মহাক্সা ইমুংদ লৈয়িবা মী পুরমক্তগী ছেল্লবনি। ওইদবনা মখল মখাগী শককম লৌই। ইশাগী অকুলা থবক অমদি হংব খোংপগী মতেঙনা ধরায় শেংবগী মপুব ফাউ।

ଅତନବା ହାୟବସି ଅତୋମ୍ନା ଥୁରୋ ଚେନବନି । ଆସନ ଅମହୁଂ
ସ୍ବର ଶାଞ୍ଜେଲ ଥୋ । ହୁଂତିଗୀ ପୁଞ୍ଜିଂ ଚଢ଼ନା ଇଶାଗୀ ଓଇଜ୍ଜ ଥିଦବା ଧବକ
ଥୋ । ଚେନ୍ନୁ ଗୁହାହ୍ମଦଗୀ ଝିଞ୍ଜିଂ ଚି.ଖଂଲୁ । ନୁଂ ହୋଇନ୍ନୁଚୋ ଅତନବା ମାଢ଼-
ଧିଗନି ।

ହକଚାଂ କନବଗୀ ହକଶେଲ ପଥାପଶିଂ ଡାକଉ । ଚାଂ ନାହିନା ଶାଞ୍ଜେଲ,
ଆସନ, ସ୍ବର ଶାଞ୍ଜେଲ ଶାନ୍ନୋ । ଚାବ ଥକପନା ଚାଂ ଡମଉ । ଅଫବା
ହକଚାଂଦି ହୁଂଡାଟିବ କଂଗନି । ନିପା ହୁମୀ ତିଗ୍ଗବଗୀ ମରକ୍ତମକ ଓଇବା
ମରମଦା ମତମ ଥୁଦିଂ ବାଘୀ ଶାମହ୍ମନା ଲୈବା ମୀଶିଂଗା ତିଗ୍ଗଗହୁ । କା ହେମ୍ମ
ଧବକ ଗୁଗହୁ । ମସିନା ଚୋକଥବା ପୋକ୍କନି ଧ୍ୟାନ ଚୋବ ଡମଲୋଇ ।

ମୀଗା କା ହେମ୍ମ ତିଗ୍ଗଗହୁ । ଅପାମ ପାମଦ ହେନଗଂଲକନି । ପୁକ-
ନିଂଦ ଅପନବା ମୀଗନି । ଇଶାଗୀ ଗୁନ ଶୀଂଥାବ ପୁକଚେଲ ମୀକପା,
ମୟାୟ କାବଗୀ ହୌନଶାଦ ହଂବା ଥୋଂପା, ଧମ୍ମବା ଅମହୁଂ ଧ୍ୟାନ ଚୋଦବଶିଂବୁ
ମାଢ଼ହନଥୋ । ମିକୁପ ନାହ୍ମ ଶିଂନା ଲୈୟୁ । ପୁଞ୍ଜିଂବୁ ଅଶେଢ଼ବତନା
ମିକ ଧଲହଲୁ ।

ହେ ଯୋକ୍ତ୍ତ୍ରି ପ୍ରିୟ, ଯଥକୀ ଥୁରୋ ଚେନବଶିଂବୁ ଅୟୟ ଓଇନା ଲୋ-
ଧୋକଥୋ । ଧରାୟ ଶେଂବଗୀ ଲହ୍ମୀଦା ଧୌନା କନା ଚଢ଼ଶିଲୁ ଅମହୁଂ ପହୁଂ
ଅହ୍ମ ଥୁନା ଯୋ ।

ଲହ୍ମୀ ଅସିଦ ଅପନବା ଯାନ୍ନା ଲୈ । ଅପନବା ପୁଲ୍ଲମକଶିଂବୁ ଥଢ଼-
ଦୋକ୍ତଦବନି । ଅତୁହ୍ମନା ମତମ ଥୁଦିଂଦ ତମଥଂଲିବଶିଂବୁ ଅପନବ ମୀ ।
ହୁମିଦାଂନା ପୁକ ଲୁମଦବା ଚିଞ୍ଜାକ ଚାଓ । ଅତୁହ୍ମନା ନଂବୁ ଥୁହ୍ମ ଚନଗେ
ଚୋରକପା ମତମଦ ମାୟଦ ଅହିଂବା ଝିଞ୍ଜିଂ ଚାହିଶିଲୁ, ଲେପଥଂଲୁ ମତମ ଧର
ଲେମ୍ମଗା ଲୋମ୍ମ ଲାହି ଶୋଲୁ । ଧବକ ଅସିନା ଧ୍ୟାନ ଚୋରିଂଦେ ଅତୁହ୍ମବୁ

চাকখোকখিগনি। ওম তন্নানল্লগা তন্নানীথোইরক শোল্লু। অফবা কনসেনট্রেশনগীদমক মতিক চাহল্লু। ধ্যানগী কাদা অরংবা মঙাল অমা উবা ফংগনি।

মতেঙশিং অসিগী মখল মখা কয়ামরুশু পুনশিল্লবা ওমগনি, অতুদগী মায়পাকপা শোয়দবনি। অতোপ্পা অনৌবা মতেঙ অমগা লৈ। শমগী তুহাওবু লঙ অমনা কিরগা ফল্লাংদা য়ংবা য়োংপী অমদা পুনশিল্লু। হৌজিক ধ্যান তো। তুমনিংবা ফাওরবদি য়োংপী অসিনা মথকলোমদ চিংখংকনি।

ধ্যানগীদমক কমথবা মীংকুণ্ডু ফাওবা রাখল পুন্নমক পুক্রিংদ তিল্লগনি। পাখংপা তৌরোইদবনি। হৌজিক অশেংবা ধৌরী অমগী মতেঙনা মথোয়গা লান থেংনবা ওমলগনি। মরমদি মথোয়-শিবু ধৌরাংতনা মাঙহনবা পামলগনি। মসি নশামক থবায় শেং-বরোমদা চাওখংলকপগী থুদম অমনি। সাধনাদা লেঙদবা ওইর-বদি ফন্তব থবক পুন্নমক অসি মশা মথন্ত মাঙখিগনি। ধ্যান অমসুং সমাধিদা শেয়গং শাগংপা ওইরগনি।

“কিশিংশিং নল্লগা গ্রিহ্মিশিং অসি করিনো”? আবিদ্য কাম কর্ম মমাঙৈদগী হোন নশামক থঙদনা পঙবা হায়বসি আবিভানি। থঙদনা পঙবা অসিগী মরমনা, ওইরকই—অপাস্বা (কাম)। অশেংবা মপুং ফাব অতুদদি পুক্রিংগী অপাস্বা লৈতে। পুক্রিংগী অপাস্বা ফাওতনা লাকই থবকা কর্মনা। পুক্রিংগী অপাস্বা হায়বসি মতিক চাদবনি। নংনা মপাছোংগী পোংশিংদ নংগী জুংডাইবা খিনবা হোংনৈ। মতিক চাদবা, অপাস্বা লৈতবা মতমদা, নংনা আত্মাদগী

মুংডাইবগী কান্নবহু ফংগনি। চাং নাইবা ধ্যান তোছনা কা হেনবা
অপাংশিং অসিবু মাঙহনবা ওমলবদি মৌংন কুপ্পদা কিশিগি অসিবু
ককথংপা ওমলবনি।

পুন্নিংন থবক অনী তোই।

মসিনা হকচাং কায়াংশিংবু লেপ্প লৈতনা থল্লি

মসিন পোৎশকশিংগী খনবদা চোকথববা মতমদা

মসিন তুয়া চঙই অমসুং হকচাংনা পঙথবদা পোখায়,

ধ্যান তৌরিঙৈদ তুয়া নক্সগা অবা অনানা নংবু লাকশিল্লবা
হোৎনরবদি

পুন্নিবু হৌদোকউ, হৈ শিংন লৈহন্নু

ভাবকী দলান্ন। মরম ওইছনা পুন্নিবু শেরান্ননা চিংখোবথবদি,

মসিবু ঙৈথহন্নু, তশেঙ তশেঙনা হিংনবা লাক্কৌ

পোৎশক অমদা নপচ তাংজবা লৈরবদি

পুকনিংবু চু-চু পীথকউ, মসিগ পকশিল্লকগনু

হন্ন হন্ন। ব্রহ্মবু নিংউ

ব্রহ্মগী বাখল থল্লো, অরেন্না লৈতনা

শেংফাতবা সমাধিদগী ফংগদবা মু ডাইবহু পামলুগনু।

খুইদগী ঝাংববু শকথঙবদা মসিসু অপনবা পীবা অমনি

পুন্নিংনা মপুং ফান ঙৈথরবা মতমদ,

মসিবু থজিক্তং ফাওবদ থুগাইগনু ;

ধ্যান য়ান্ন কন্ন। তৌনবা হোৎনৌ।

নংনা থুনমক-মপুং ফারব সমাধিদ যৌশিনগনি।

অহুগা অথোয়বা তাইবং পানগী মুংডাইবহু ফংজৌ।

১। হৌখিবগী খনবা অমসুং তুংগীদমক লাঙতরুবা হায়বসিনা ধ্যানদা অপনবা পী।

২। নীংলিংবা নত্রগা নৌহৌনা থোমজিনবা হায়বসি ধ্যানদা য়াম্ম পীয অপনব অমনি।

৩। পুক্রিংদগী ফংলকপা লৌশিংবু লৌরুগমু অমসুং পুক্রিংবু মমিং মনা শিংহন্নু অতুগা ধ্যানগী পোৎশক্তা লেঙদনা থমউ।

৪। ধ্যান হায়বসি থোবাং থৌশিলতনা ভোগদবনি, চাং নাই-গদবনি, হেন্ন য়াঙশিনগদবনি অমসুং লীশাং শিংনা চথগদবনি।

৫। ওইজবা থাদোকপা অমসুং ধ্যানগী পাইয়েনা ইশাগীতা ওইব লৌশিংবু শোম্বহনগদবনি। অতুগা পুক্রিং মশামকপু অথোয়বা মঙোন্দ তিলহনগদবনি।

৬। টীজাক চাং তমউ। অচীকপদা লৈয়ু। ধ্যান তো। অশাউবা থাদোকউ। নাপল কাগমু।

৭। খোঙকম চেংপ, অচুয়া, লেঙদবা, স্বর শাজেল ধ্যানগী-দমক অহোবা ডাক্তিনি।

ধ্যান দগী ফংলকপা লৌশিং

ধ্যান তৌরিঙেদা হঠ যোগী অমসুং রাজ যোগীশিংনা ফংলকপদি লৌশিংগী মীংয়েং, খোঙেল মখল খুদিং, মায়াগী বাখল পাজলদগী খুইদগী বাংনা ফংলকপা লৌশিং, অরোয়বা লংজিন ময়ামসিনি। মথোয়সি মখল মখা কয়ামরুমগীদমক তমখংলিবজিংদদি অনেন্বা থবক্তগী ফংলকপা লৌশিংশিংদগীদি থেয়বনি।

ମୋକ୍ଷ ପ୍ରିୟନା ହାସ୍ୟି :

ନିଃସୌରେଳ ! ଧ୍ୟାନଦଶା କଲକପା ଲୋକିଂ କରିନା ଓଇଗିନି ?

ସ୍ବାମୀ ଜିବାନନ୍ଦନା ଧୂମଧି :

କଲକପା ଲୋକିଂ ହାସ୍ୟବସି ମଥୋୟଶୀ ସାଧନା ମଞ୍ଜୁଶୀ ମତୁଂ ଇଚ୍ଛା
ତମଧ୍ୟଲିବା ମରକତସୁ ମଥୋୟନା ତୋରିବା ଯୋଗଶିଂଶୀ ମତୁଂ ଇଚ୍ଛା ଥେନେ ।

ସ୍ବାଇଦଶୀ ବାଂବା ଲୋକିଂ, ମପୁଂ କାରବା ସମାଧି ହାସ୍ୟବସି ତମଧ୍ୟ-
ଲିବା ପୁରୁଷକ୍ତା ଚପ ମାନ୍ନେ । ହଠ ଯୋଶୀ ଅମତୁଂ ଅତୁଷ୍ଠା ଯୋଶୀଶିଂଶୀ
ଅନାତ ଥୋଞ୍ଜେଲବୁ ତାୟ । ମଥୋୟଦଦି ମସି ମକ୍ଷକ ନାହିବା ଅମତୁଂ ମପୁଂ
କାବିନି । କବିଶୂନ୍ୟା ମତମଦା ମଥୋୟନା ଶରିକ୍ତୀ, ପୁଂଶୀ, ବାଂଶିଶୀ, ହାର-
ମନିୟମଶୀ, ଅମଦି ବୌନାଶୀ ଥୋଞ୍ଜେଲଶିଂ ତାୟ । କବିଶୂନ୍ୟଦନା ମଥୋୟନା
ନୋଂ ଥାକପଶୀ ମଥୋଲ ଅମତୁଂ ପୁଂ ଯୈବଶୀ ମଥୋଲ ତାୟ ।

ମକ୍ଷମ ମରାଂ ଶବ୍ଦନା ଧ୍ୟାନ ତୋରିଠେ ମଜ୍ଜୁନା ରାଜ ଯୋଶୀ ଧରନା
ଅରବବା ମଞ୍ଜାଲଶିଂ ଉଈ । ମଞ୍ଜାଲ ଅସି ନିଶ୍ଚୟ ଅନିଶୀ କାରକ୍ତ ଲୈବ
ଅହାତ୍ବଦନି । ମଥୋୟ ଅସି ଲୁମିଂ ଥା ଧରାଶୀଚାକ, ଯେତୁମ ମତୋନ-
ଶୂନ୍ୟନି । କବିଶୂନ୍ୟା ମତମଦା ମଥୋୟନା ମତୁ ଶବ୍ଦଲବା ମଞ୍ଜାଲଶିଂ, ଅଶବ୍ଦବା
ଶଂବାନବା, ଅଶବ୍ଦବା ଅସିନଚିଂବା ଓଈନା ଉଈ ।

କବିଶୂନ୍ୟଦା ମଥୋୟନା ତୁରେଲଶିଂ, ଚୀଂଜା ଓଶିଂ, ଲୈତଜ୍ଜାୟ, ଈଶିଂ,
ଶଂବାନବା ନୋଂମଦୋନ ଓଈନା ଉଈ । ମଥୋୟନା ଧୂମି, ଯୁନିନଚିଂବଶୀ
ଶୀଂୟେଂଶୁମ ଉଈ । ମଥୋୟନା ମକ୍ଷାମକ୍ତୀ ମାୟଥୋଞ୍ଜିଂ ଉବା କଂଈ ।

ଧୂମାଞ୍ଜ ଚାଞ୍ଜିଲିବା ଯୋଶୀଶିଂଶୀ ମାୟାଶୀ ବାଧଲବୁ କଂହୁନା ଧଞ୍ଜି ।
ମସି ଯାନ୍ନା ତାଞ୍ଜନା କଲକପା ଲୋକିଂନି ।

ধরনা মুংশিত্তা কোয়তাও তাওই । মপুং ফাবা শিবোইদবা
হকচাংনা তোংশাগী হকচাংদগী তোঙান্না লৈ । মখোয়না থবান্নী-
চাকী খোঙ্চৎত চংলি অমসুং থবান্নীচাকী লৈবাক্তা কোয়না চংলি ।

ভক্তশিংনা মখোয়গী লাংলিবা লাই উবা ফংজৈ ।

খুমাঙ চাওশিল্লবা ভক্তশিংনা ব্রহ্ম লোক্, বৈকুণ্ঠ, অমসুং
কৈলাস তান্না চংলি ।

জ্ঞানী যোগী অমনা অমসুংগী তানফম নানখোক্তুনা চংলি ।
খজিক্তংগা ওইনা অপাম মীহোবগী পন লাখোক্তুনা মপুং ফাববা
সমাধি মফম অচুমক্ত য়ৌই ।

শেংফাক্তবা সমাধিগী মুংঙাইববু বাইহনা ফোংদোকপা ওমদে ।
হে মোক্ষ প্রিয় ! নং নশামক্সা সমাধি অসিবু ফংহুনা খঙজবা
তাই । শেংদবা সমাধিগী মুংঙাইবা হায়বসি মপুং ফাববা সমাধি
অচুদগী য়ান্না হস্থবনি ।

ধ্যানদগী ফংলকপা লৌশিং মচা মচা ধরনা

ধ্যান তৌরিত্তেদা কাখংলকপা পুন্নিংগী ঈথিল অসি হকচাংগী
পুন্নিং পাজলগী মথক্তা চংলি হায়বগী খঙনবা খুদম অমনি ।

কনসেনট্রেশন অমসুং ধ্যান তৌবা মতমদ নংবু মথল মখাগী
পাজল অমসুং কান্নবা ফংনবা পুন্নি । পাজলশিং অসিবু ওইজ ওইখক
খব মপুং কানা ফংনবগীদমক খীজিন্নগজু । অসুম তৌরবদি আশা
লৈত্রবা লৈখা তাবা অমা ওইগনি ।

যোগী লম্বীদা কান্নবশিঃ অসিনা অপনবা পী । মথোয়শিঃ
অসি কল্পক মীহৌবনি । মথোয়না নংগী সমাধি নভ্রগা পম্বুং অহ
তন্না চুমজিঃ চঙশিল্লকনি ।

অচুস্থা ধৌদোককুস্থা করিগুস্থা পোংশক অমত্ত তশেনমক
লৈতে । খঙদবা মবম অহু খঙলবা নতমদা, অঙকপা ধৌদোক অহুনা
অচুস্থা ধৌদোক অমা ওইরকই ।

ধ্যান তৌরিঙে মনুংদা যান্না মুংডাইবা অহোবা রাখল পুন্নিংগী
অকনবা ইথিল অহু ফাওরকনি ।

মৈবুলগী মঙাল অমত্তং ফংবা মতমদা, কিবা তৌগনু । মসি
হায়নিংঙাই লৈতনা হরাওবদগী নোনা ফংলকপা লৌশিং অমনি ।

হকচাংগী রাখল পাঙ্গল মথক লান্না চংপা মতমদা কান্নদবদা
পাখংপা তৌগনু । সাধনা লেপকনু । তে বান মপুনা নংবু শেঙ্গগনি
অমন্তু তাকপী তস্বীগনি । ধোনা লৈনা ফো । তু দা তন্ন য়েংগনু ।
মাঙলোমদা চঙশিল্লু অধৌবশা !

মৈরীক অমা হায়বসি অচুস্থগী মুংলি মুংলিবা মঙাল অম-
গুয়নি । মসি ফংলকপা লৌশিং মশা পুহু নন্তে । মসি খাইদগী
রাঃনা ফংলকপা লৌশিং অহু নন্তে ।

লেপ্পাইদবা অহুদা থুংউ । মসিনা আরোয়বা ডমথৈ নভ্রগা
আরোয়বা থাক অহুনি । নংনা আরোয়বা লমথুঙ্ফম যৌবগা
মফমসিদা ধ্যান তোকেউ । নংনা মপাছোংগী থোজ্জেলশিং হায়বদি
মোইবং, কাংসি, বাঁশি, বীনা, যন্ত্র, পুং, অথাক-অরাও অসিনচিব
মখল মথাশিং তাগনি । মথোয় য়েংতুম মতোন নভ্রগা মুমিং

২৭ অমসুং ধ্বানম্মীচাকুশনি । নংনা লিংজেল মান্নবগী মীংয়েংনা
মখোয়সিবু য়েংবা তাই ।

মরক মরক্তা মচু শঙলবা মঙালশিং, অশঙবা, শংবানবা,
অঙাঙবা অসিনচিবা উগনি । মখোয় অসি অক্লবা মতম
অমদা মান্নদবা বাখলশিং লৈবা মরয়নি ।

লৈপাক লৈতুমদা নাপুগী মঙাল য়াওই । ঈশিংগী মশাদা
অঙোবা মঙাল, মৈগী মশাদা অঙাঙবা মঙাল, হুশিংত মৈখু চুবা
মঙাল নত্রগা অশঙবা মঙাল, অতিয়াদা শংবানবা মঙাল য়াওই ।
মঙালশিং অসিবু খল্লুগহু অমসুং মাঙলোমদা চঙশিল্লু ।

মরক মরক্তা নংনা লাইনৌংবা, মায়চো, লাংনরিবা লাই,
লাইওইরবা, ধ্বানম্মীচাকৌ মতিক মঙালশিং, লৈতজায়, চীংজাও,
শংবানরবা অতিয়া, নীংথিরবা লৈকোনশিং অসিগী শকফম উগনি ।

মরক মরক্তা নংনা নু শিত্তা তাওবা য়াই । ধ্বানম্মীচাকৌ
ওইবা হকচাং অসি তোংশাগী হকচাংদগী তোঙান্না লৈবা উগনি ।
ধ্বানম্মীচাকৌ লৈবাক্তা কোয়রুগনি । লাইরৈবাক্তা চংলুবনু য়াই ।

ধ্যানগী অহানবা থাক্তা চঙত্রবা মীশিংনা তয়াং তয়াংবা
হকচাংগী খোয়থুমলবা শাউম, যডবা বুচু, পুক্রিং শেংবা অমসুং মনম
হুংশিবা মচুম অমসুং লেঙদবা লন ফংগনি ।

ধ্বায়নু শক খঙলবশিংনা ফংলকপা লৌশিং

মপুং ফনা ইশাবু শকখঙজ্বা ওয়বা অমনা থ্বায় পানবা
পুয়মকপু অখোয়বা মশা অজুগুম উই । মঙোন্দদি লাইদগী হেনবা

করিগুস্থা অমত্তা লৈতে। মহাক্সা তাইবপান অনিদা অকিবা
লৈভনা চংকনি।

মশা মশাগী শকফমদ পোখারিবা থহায়বু শকখঙলবা অমগীদি
মসি তানশিল্লুরবা লোশিংনি। মসিনা মাগী মীংয়েংনি।

মুংশিং চঙদবা কাখলশিং লৈতে। মহাক্সা করিগুস্থা অমগীদমক
অতোপ্লা মী অমগীদমক লান্না খন্দে অমসুং পামদবা তৌদে। মহাক
খৌদা অমসুং থবকপু কোয়পু পুত্ননা চংলিবা মীশক অমনি। মহাক্সা
কনাগুস্থা অমগী নখঙগী লৌরগা চংগনি অমসুং মানা পান্না মফমদা
তুমগনি। মহাকপু পুয়াইংসী মীনা শেশা থৌরমশিংনা পুনবা
ঙমদে। মহাকতি মীয়ামগী মোতকী মথক্তনি।

অতুবু মত্ননা মহাকী থবকী থৌরমশিংদগী নাথববনি হায়বদি
য়াদে। মহাক্সা তোবা খুদিং লীচংলোনগী য়াংখিংগ চপ চানা চানবা
ওইগনি। মঙদা বারী শারিবা মী অমবু নংনা হংলবদি “মিষ্টর
সুরজমল, নমঙদ হৌখিবা অহিঙদা নংনা করিগুস্থ খর ঙাঙখিহ ?”
মহাক্সা খুমগনি, “নন্তে ঐ করিমত্ত খঙদে, ঐ করিমত্ত বারী শাখি-
দে”। মসিমক থহায়বু শক খঙলবশিংনা ফলকপা লৌশিংগা মান্নব-
মক্সি লৌগনি। মসি অঙাগী শান্নপোং অমগুস্থনি। মঙোন্দা
লাইগী মপুং ফাবা রাখল পাজল লৈ। মহাক্সা মশামক্তা মালেম পুস্থব
উই। মাগীদমক্তা মপাহোংদ করিগুস্থ অমত্ত উদে। খঙদনা পঙবগী
অচৌবা শকক্সা মরম ওইরবা মহাক্সুদি কোয়না চংলি, চায়, থকই,
তুমই। মঙে নজ্জগা তিহেলা লীত্ননা থস্থগুম লৌশিং লৈরবা অমগী
পুন্নিংদা খঙদনা পঙবগী লংলা মচা মচাশিং তিহুনা লৈরবনু মাগী
পুন্নিংনদি লৌশিংবু খৌয়াংবদি পোকই।

ভরাশ্রব পঞ্চদশ

বেদান্তিক ধ্যান গীতিকা

অকল্পবা রাটাইগী অহানবা কাংলুপ

(i) বেদান্তগী ধ্যান

ঐ অমনি মং নাইদবা অমন্তু মফম পুন্নমক্ত লৈব ।

ঐ ব্রহ্মনি ।

ঐ লেপাইদবা মতম পুন্নদ চাওবা নজ্জগা ফিবম লৈতব

অত্মক্লি ।

মহাক ঐনি, ঐ মহাক্লি, ঐ মহাক্লি, মহাক ঐনি ।

ঐ লাইনি, লাইত্বদনি ঐহাক্ ;

ঐ মহাদেবনি, অনিন্দদবা মহাদেবনি ।

(ii) বেদান্তগী অরেপ্প রাটাই

ঐ শিব নাইদবনি, পুন্নমক্ত শন্দোক্লিব থবায়নি ।

ঐ হোংব নাইদবনি, ঐ শিব লৈতবা থবায়নি ।

ঐ মতম ধুদিং নীং-থা ত্বনি, নীংত্বনি, নীংত্বনি ।

ঐ ধুইদগী কনবা অমন্তু পুন্নমকপু উবনি ।

ঐ লেপনাইদবনি, মপুং ফাবনি, উব ওমদব লাইনি ।

ঐ অসে পুন্নথন থনবনি, অথোয়ব মশামক্ত য়াওজ্জব

থবায়নি ।

ঐ অসে মশান ওানজ্জবনি, মথন্ত হিংজব মীনি ।

এ মতম খুদিং জং চীকপ ওইবনি ধবায়গী মথক পুন্নমকী
মুংঙাইবহুনি ।

এ মতম খুদিং মুংঙাইববা শকফমহুনি ।

শকনাইদবা ধ্যানগী অককুবা রাটৈহ (I)

এহাক অমথকুনি, মপুঙ ফাবনি, শিব নাইদব অশেঙবহুনি ।

এহাক ফিরেপ অহুমগী শকফম অহুনি ।

এহাক অনীশুদব অমসুং থুং-শা যাত্তদবনি, এহাক শেংলবা
লৌশিংহুনি ।

এহাক অশেঙবনি, লৌশিংগী হোনশা ওইবনি ।

এহাক মপুং ফাবনি, মশাগী মঙাল নাইজবনি ।

এহাক কোনশেঙনি, লেঙদবনি ভঃসুং লোইব নাইদবনি ।

এহাক শিব নাইদবনি, পোকপ নাইদবনি অমসুং
থোনাইদবনি ।

এহাক পুন্নমকুগী নানথোকুনি অমসুং মাঙব নাইদবনি ।

এহাক অহল ওইব অমসুং মন্তরকপদগী নানথোকুনি ।

এহাক মুংঙাইব ফংলবা শকফম ওইব লাইনি ।

শকনাইদবা ধ্যানগী অককুবা রাটৈহ (II)

এহাক পুন্নমকুগী কনবনি, পাক্সল অমসুং ফজবনি ।

এহাক পুন্নিমি মপুং ফাবনি ।

এহাক অফা অপুন লৈতবনি, লোং নাইদবনি মতম খুদিং

ঐহাক মত্তম খুদিং নীং তল্লবনি, নীং তল্লবনি, নীং তল্লবনি ।

ঐহাকী পুল্লি মতিক মঙাল লৈবনি, অঙকপগী মশক্লি ।

ঐহাক মপুং ফাবনি, অশেংবনি ।

ঐহাক লেপনাইদবনি, শিব নাইদবনি ।

ঐহাক খোনা পুন্নমকনি ।

ঐহাক লোশিং, ঙেং-চীকপ অমসুং হুংঙাইবগী তুংনকমনি ।

অকল্পবা রাটৈগী অনীশুবা কাংলুপ

(i) ঐহাক পুল্লিনি মপুং ফারব ।

ঐহাকনি মতু ঐহাক্লি ।

ঐহাক অমত্ত ডায়রবা রাখল পাঙ্গলনি ।

ঐহাক পুন্নমক্লি হরাঙরিব ।

ঐহাক পুন্নমকনি হুংঙাইরিবা ।

ঐহাক পুন্নমকনি লোশিং শিলিব

ঐহাক পুল্লিনি মপুং ফারব ।

ঐহাক লেপনাইদবনি, মপুং ফারবনি, শিব নাইদবনি ।

ঐহাক অচুহনি, লোশিংনি অমসুং মঙালনি ।

(ii) ঐহাক অহল ঙুইবা নাইদবা অতুনি ।

ঐহাক হুচুবা নাইদবনি ।

ঐহাক পোকঙমদবনি ।

ঐহাক শিবনাইদবনি ।

ঐহাক হাঙদবনি ।

ঐহাক মরম লৈতবনি ।
 ঐহাক মতিক ময়্য চমদবনি ।
 ঐহাক হোংনাইদবনি ।
 ঐহাক মণ্ড লৈতবনি ।
 ঐহাক মিংনাইদবনি ।

- (iii) ঐহাক লাককম অছনি ।
 ঐহাক হোঁষ নাইদবনি ।
 ঐহাক লোইনাইদবনি ।
 ঐহাক পুন্নমকী মরুনি ।
 ঐহাক মফম খুদিংমক্তা লৈবনি ।
 ঐহাক পাঙ্গল অমসুং শক্তিগী লাককম অছমক্তি ।
 ঐহাক অমখক্তুনি, মশা পুস্ব মপুং কাবছনি, মতিক চাবনি ।
 ঐহাক মণ্ড নাইদবনি, হোংনাইদবনি, উবঙমদবনি
 'ঐহাক বায়েনলোন অছনি, লস্বী অছনি, পুলি অছনি ।
 ঐহাক পুলিগী হোঁরকফম অছনি ।
 ঐহাক মরু ওইবা পধাপতুনি ।
 ঐহাক লোশিং, অছিঙব অমসুং ছুংঙাইবনি ।

- (iv) ঐহাকনি পুন্নমক
 ঐহাক শিব নাইদবা ধয়্যনি ।
 ঐহাক লেপনাইদবছনি ।
 তাইবংপান পুন্নমক ঐঙোন্দনি ।

ঐহাক খবায় পানবা পুন্নমকী খবায়নি ।
 ঐহাক মতম নাইদে অমন্তুং হাঙবা নাইদে ।
 ঐহাক হোংনাইদব অমন্তুং লোইনাইদবনি ।
 ঐহাক হোংব যাদবনি ।
 ঐহাক পুন্নমক্তুনি ।
 ঐহাক পুন্নমক্ত পুন্নমক্তি
 ঐহাক অমখক অহুনি অমন্তুং ময়াম মক্তি ।

(v) ঐহাক অহিঙবনি ।
 ঐহাক পুন্নমক্তনি ।
 ঐহাক পুন্নমক্ত পুন্নমক্তি ।
 ঐনা শলোক্তুনা লৈ অমন্তুং পুন্নমকপু হিংহল্লি ।

(iv) ঐহাক মহুনি ।
 ঐহাক মহুনি ঐহাক্তি ।
 ঐহাক পুলিনি তাইবংপানগী ।
 ঐহাক খবায়নি তাইবংপানগী ।
 ঐহাকী মায়খীব লৈতে ।
 উমদব অমন্তুং মাঙব লৈতে ।
 ময়মদি ঐহাক হোংব নাইদবহুনি
 ঐগী নাকন্দ কনান্তু লৈতে ।
 তাইবংদি উব অমন্তুং উদব যাই ।
 জুমিংন্তু উব অমন্তুং মাঙখিব যাই ।

ঐদি মতম পুন্নমক্ক লেত্তদনা লৈ ।

ঐহাক অহিত্তবনি মপুং কারব ।

অকক্কা বাইগী অহম্মশুবা কাণ্ডলুগ

(i) তেংবান মপুগী অচিকপা

ঐহাক পুন্নমক্কী থরায়নি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক পুন্নমক্ক অসিনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক পুন্নমক্কী তে.বাত্তবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক থোইরেন থোইবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক ঐগী মীগী থায়দবা লাইনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক থাট্টেশেংনমক, পুন্নমকপু থরায় হাপলিব			
মায়মক্ক মপুং কারবা অতুগা লেত্তদব,			
অশেত্তব অমসুং মপুংকাবগী মশক			
ওট্টব অনীত্তদবা লাই অতুনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক লাককম অতুনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অথোয়ব অতুনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অশিবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অথোয়বা মহাক্কি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অশেত্তব লাইনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক লেত্তদবা শককমতুনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অনীত্তদবতুনি	ওম	ওম	ওম

এহাক অহেনবহ্নি	ওম	ওম	ওম
এহাক মহাদেবনি	ওম	ওম	ওম
এহাক লোন লোন্দবনি	ওম	ওম	ওম
এহাক “নভে” হায়দবনি	ওম	ওম	ওম
এহাকী কোয়নব লম লৈতে	ওম	ওম	ওম
এহাক মনুংগী মনুংনি	ওম	ওম	ওম
এহাক মশক নাইব লাইনি	ওম	ওম	ওম
এহাক মশক নাইদবা লাইনি	ওম	ওম	ওম
এহাক লেঙদবা লাইনি	ওম	ওম	ওম
এহাক পীনহৈব লাইনি	ওম	ওম	ওম
এহাক পুন্নমকসিনি	ওম	ওম	ওম
এহাক পুন্নমক্ত লৈব পুন্নমক্সি	ওম	ওম	ওম
এহাক পুন্নমক্ত লৈব অমথক্তুনি	ওম	ওম	ওম
এহাক ময়াম্ মক্সি	ওম	ওম	ওম
এহাক অহিঙদ থরায় পানবশিংনা তু. থব			
মতমদ কোয়চং চতুনা লৈবনি	ওম	ওম	ওম
এহাক অমথা মাংতাকপগী নোংলৈ			
মতমদমু ডাল্লি	ওম	ওম	ওম
এহাক থায়নগী অমথক্তুনি	ওম	ওম	ওম
এহাক ইথস্থনি	ওম	ওম	ওম
এহাক অমথক্তুনি	ওম	ওম	ওম
এহাক মিৎ যাওদনা উবহুনি	ওম	ওম	ওম

ঐহাক নাকোং রাওদন ভাবত্বনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক লৈ রাওদন মহাউ খত্তবত্বনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক উনশা রাওদন শোকপ খত্তবত্বনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক নাতোন রাওদন মনম নমবত্বনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক খোঙ রাওদন চংপত্বনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক খুং রাওদন ফাবা ওম্বত্বনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক পুন্ধিং রাওদনা নৌং ওম্বত্বনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অশেংব রাখল পাঙ্গলনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক খুদিংমকী মপুনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অধোয়ব মপোকী লৈফন্ন	ওম	ওম	ওম
ঐহাক ময়ায়নি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক যুমফমনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক হোরকফমনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক নৈনফমগী মফমনি	ওম	ওম	ওম

(ii) পিকধনবা মতোগী রাখল পাঙ্গল

ঐহাক পিক ধল্লবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক লোম্ব নাইদবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক হোংনাইদব অমসুং মাঙনাইদবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অশেংব লোশিংগী মশাক্সি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক পুন্নমক অসিগী অমসুঙায়াবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক নপচ তাংজবা ওইদবনি	ওম	ওম	ওম

ঐহাক হকচাং শক্তম লাংদবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক ধৌরৈতবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক মুংঙাইবা যাওদবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক সিমুং হকচাং পান্দবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক ধায়নগী অমথক্তুনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক ঙ্গে চীকপগী তুংনফমনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক মপু লাইনি	ওম	ওম	ওম

(iii) ধৌইদোক হেন্দোক্কা ফংলকপা লৌশিং

ঐহাক কায়াং লৌশিংন শোকঙমদবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক মওং লৈতবনি, ওমথৈ লৈতবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক অহাঙবা অমসুং মতমগী স্বাংমদনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক থুদিংমক্ত লৈবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক মালেম অসিগী য়ুমফমনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক মফম পুন্নমক্ত লৈবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক হিংলিব মপুং ফাবনি	ওম	ওম	ওম
ঐহাক লৌশিংনি মপুং ফাববা	ওম	ওম	ওম
ঐহাক তেংবান মপু মহাক্কা, মহাক্কা	ওম	ওম	ওম

(iv) অধৌয়বা মশামক্কা মনীংতম্বা মহাক্কা

ঐহাক অমত্ত ঙায়ব মনীংতম্বা অহুনি
ঐহাক মশাপুন্নমক অহুনি
ঐহাক অফা অপুন লৈত্রবা অমথক অহুনি

ଐହାକ ଅଶୋନବା ଅସ୍ତେଶ୍ୱା ଶକଫମ୍ବନି
 ଐହାକ ମକ ଓଇବ ଶକଫମ୍ବନି
 ଐହାକ ମାଓବା ଓମଦବନି
 ଐହାକ ହକଚାଂ କାୟାଂ ପାନ୍ଦବନି
 ଐହାକ ହୌରକଫମ୍ବ ଲୈତବନି
 ଐହାକ ମପୁ ପାନ୍ଦବନି

(v) ମଞ୍ଜାଳଶିଂଗୀ ମଞ୍ଜାଳ

ଅଚୂଷ୍ମନି ହାୟନ ଲୋ			
ଐହାକ ଅଶେଂବ ଥରାୟନି	ଓମ	ଓମ	ଓମ
ଐହାକ ଅଶେଂବ ହୁଂଓଇବ ଫଳବନି	ଓମ	ଓମ	ଓମ
ଐହାକ ଶିବ ନାଈଦବନି	ଓମ	ଓମ	ଓମ
ଐହାକ ମିନାଈଦବ ଶକନାଈଦବନି	ଓମ	ଓମ	ଓମ
ଐହାକ ଜିଂ-ଟୀକପ ଅମସ୍ତୁ ହୁଂଓଇବଗୀ ଜିପାକ୍ରି	ଓମ	ଓମ	ଓମ
ଐହାକ ଲେପନାଈଦବନି	ଓମ	ଓମ	ଓମ
ଐହାକ ମଞ୍ଜାଳଶିଂଗୀ ମଞ୍ଜାଳନି	ଓମ	ଓମ	ଓମ

(v) ହକଚିନବା ଧ୍ୟାନ

ଜିଂ-ଟୀକପ ଅମସ୍ତୁ ହୁଂଓଇ ଯାଈକବଦ ଧ୍ୟାନ ତୋ ।
 ଲୌଶିଂ ଅମସ୍ତୁ ହୁଂଓଇବଦ ଧ୍ୟାନ ତୋ ।
 ହୁଂଶିବ ଅମସ୍ତୁ ଅଶେଂବଦା ଧ୍ୟାନ ତୋ ।
 ଅଫବା ମତିକତା ଧ୍ୟାନ ତୋ ।

অহিঙবদ ধ্যান তো ।

রাখল পাঙ্গলদা ধ্যান তো ।

মসি হকচিল্লবা ধ্যাননি ।

মসি মৎ লৈতবা, ময়ায় চমদবা ধ্যাননি ।

অকল্পবা বাইগী মরীশুবা কাংলুগ

(i) অচুয়া শকখঙবা

ঐহাক্ অচুয় অছনি ।

ঐহাক্ অনী স্দবনি ।

ঐহাক্ পোং পুন্নমকী মঙাল পিবিবা অছনি ।

ঐহাক্ অশেংবা রাখল পাঙ্গলনি ।

ঐহাক্ অমত্ত ঙায়ব থায় অছনি ।

ঐহাক্ বেদান্তগী থায়নি ।

ঐহাক্ মকনাইদব, অশেংবনি

ঐহাক্ যিভম চাদব, নীং-খা তয়া অছনি ।

(ii) মশা পুন্নমকী অপুনবা

ঐহাক্ মালেমসিদ অমত্তনি

ওম ওম ওম

ঐহাক্ লাই নল্লগা ওমথৈ নাইদবা অমত্তনি

ওম ওম ওম

ঐহাক্ অহিঙব মরুপ্ত অমত্তকুনি

ওম ওম ওম

ঐহাক্ শিব নাইদব মশা অহুমকি

ওম ওম ওম

ঐহাক লেপনাইদবদ তান্ধা পীবনি ওম ওম ওম

ঐহাক মরুপ অমসুং য়েৰুব মরক্ত অমন্তনি ওম ওম ওম

(iii) ঐহাক্লি মদুমক্লি

ঐহাকনি, ঐ ছিলি ।

ঐহাকনি অহিঙব লৌশিং, মুংঙাইব মপুং ফারবা ।

ঐহাকনি, মরম অত্থনি, ঐন থল্লি

ঐহাক শিব নাইদব থায় অত্থনি

ঐহাক পুম্মক্ত শন্দোক্লিব অত্থনি, লেপনাইদব থায়নি,

ঐহাক থায়গী নিংথোরেলনি, মশাগীসু নিংথোনি

ঐহাক মরৈবাকীসু নিংথোরেলনি

ঐহাক অনীশুদবনি, মুংঙাইব ফংলব থায়নি ।

ঐহাক মপাল নাইদন কোমথোক্লবনি,

মতিক চাববনি অমসুং নীংখা তমলবনি ।

ঐহাক গভন'রনি অমসুং মালেম অসিগী মপুনি

ঐহাক থায় পানব পুম্মকী তাইবংদ হিবনি ।

ঐহাক ইঙাল লৈজবনি, ইথস্ত লৈজবনি ।

ঐহাক ইশাগী লৌশিংনি, ইশাগী মুংঙাইজবনি ।

ঐহাক্লি মত্থ ঐহাক্লি মত্থ ঐহাক্লি ।

(iv) ঐ অমনি

ঐহাক অমনি ।

ঐহাক অমন্ত ডায়ব অমত্থনি ।

ঐহাক ইধন্তনি।

ঐ অনীশদবনি।

ঐহাক অনী য়াওদবনি।

ঐহাক অনীশুব অম নৈত্রব অমনি।

(v) সো : হম অন্নি

সো : হম অন্নি।

অহম অন্নি।

ঐহাক মহুনি ঐহাক্রি।

ঐহাক মহুনি।

ঐ হাকনি।

(vi) ঐহাক অম্মতনি

ঐহাক শিব নাইদবগী তরং লাইজনি

ঐহাক অথুস্থ পুন্নমকী অথুস্থনি।

ঐহাক ভুংডাইবগী মপুং ফাবনি।

ঐহাক যৈথায় খিনগায় য়াওদন ভুংডাইবনি।

ঐহাক লেপনাইদব হরাওবনি।

ঐহাক ঈং-টীকপগী মপান নাইদব ঈপাকনি।

ঐহাক ভুংডাইবগী শকফমনি।

(vii) ওন্ন তৈনবা পোরম

ধবকত ধ্যান তৌ;

ময়ায় কাহনগহু।

পোৎশকশিং অসি ময়ায়নি।

ময়ায় কারব পোৎলম মঙাগী।

পোৎলম মঙাশি-দি ময়ায়নি

ময়ায় কারব মহোশারোঙ্গী।

মসিগুম মশক নাইবদগী মপান নাইদবহুদ চংলি।

মসিন লাইহুদ নংবু লমজিংগনি।

পোং খুদিংমকী মবম লৈতব মরম।

মসি ধ্যানগী মরু ওইব মঙংনি।

(viii) বেদান্তগী ওইবা রাহং নঙ্গগা অচুম অবান

হকচাং অসি পোৎলম মঙানা শাবনি

হৌজিক খল্লো ধ্যান তো অমসুং পুন্নিংদ নীংউ

হকচাং লৈবাকী শরুক

মালেম থক্ত তিনখি।

ঈশিংগী শরুক মহী লাঙব মনুংদ।

লুংশিংকী শরুক অহাঙব মনুংদ।

অহাঙবন নোংমদোল থক্ত।

পুন্নিংগী অহাবা : খোপ লৌশিং অমসুং খোইচংনবা।

মহোশা শকফমদ তিল্লি।

হৌজিক করি লেমহোরি ?

লেমহুন লৈহোরিব হায়ববু মশাগী হায় অহুনি।

পুন্নিমক্ত শলোক্তুন লৈবাব, শিব নাইদব থায়।

মহু নংনি, হে রাম !

মসিবু পুন্নিংদ থল্লু, মসিবু ফংজো।

অহুগ কোমথোকপ ওইয়ু।

(ix) মতীক ময়ায়শিং

ধোনা, ময়ায় কাদব, অচুম অরান য়েংব
 অচুম পাঙ্গলগী মতো, অতোপ্পদ অবা অনা পীদব অশেংব, ধোজাল ।
 নোল্লুকপ, খাঙব কনব, কথোকপ,
 পুন্নমক মক ওইব মতীক ময়ায়শিংনি ।
 মতীক মগুনশিং অসিদ লেপ্প লৈতন ধ্যান তো
 মতীক ময়ায়শিং অসি চেঞ্জবগী কাম্ববুনি থল্পু ।
 কত্তব থবায় মাঙহনথো
 নংন অফবত্তুদি য়োকউ
 পুন্নমকী হোরকফম ওইব থবায়দ ধ্যান তো ।
 অথোয়ব মপুদ ধ্যান তো
 মহাক অফব মতীক ময়ায় চেনবনি,
 নংনসু মতীক ময়ায় পুন্নমক লৈহনব উমগনি ।

(x) ঐহাক ময়ারহিত ব্রাহ্মাননি

ঐহাক মায়া য়াংদব লাইনি
 ঐহাক ঈরৈকায়, মতম অমসুং পোং লৈজদব লাইনি ।
 ঐহাক লুংগী, পানগী অমসুং কাঙলুপ নাইবগী বাখল লৈজদব লাইনি ।
 ঐহাক অপাঙ্গ অমসুং বাখল লৈতব লাইনি ।
 ঐ শবনাইদব, গুন-নাইদব তোপ তোপ্প লমচং লৈতব লাইনি ।
 ঐহাক শক্ক অমসুং তথোয় অহেন ককপ নাইদব লাইনি ।
 ঐহাক হোংব অমসুং খনব লৈতব লাইনি ।

ঐহাক হাইথব অমসুং শিব নাইদব লাইনি ।
 ঐহাক নপচ তাংজব, ধৌবু ওইব, হুংঙাইথোকপ লায়নব লাইনি ।
 ঐহাক হকচাং কায়াং অমসুং মীপাল তাংব লৈতব লাইনি ।
 ঐহাক উব ওমদব পুন্নমক পিক খনব লাইনি ।
 ঐহাক গুণ অহ্মগী বাংমদ লৈব লাই অতুনি ।
 ঐহাক ময়োরুবিব, জুয়গী বাংমদ লৈব লাইনি ।
 ঐহাক বিন্দু অমসুং মলাগী বাংমদ লৈরিব লাইনি
 ঐহাক পুন্নিংন খনবগী বা মদ লৈব লাইনি
 ঐহাক মায়াগী বাংমদ লৈব লাইনি ।

ভরাখাখোইশব পঙ্কুণ

ধ্যান, লৌশিং গুঁকৈ অমসুং খংগুয়দবা অঙকথা

১। অন্তাঙ্গ যোগ

অহানবদ কনাদসু অবা অনা পিদবা হায়বসি পাঙথোকউ ;
 মসিবু বাখল, বাইহৈ অমসুং থবক উংলু,
 মপুং ফাব অচুস অমসুং ফস্বী য়োকপা চথৌ ;
 মীনস্ব নত্তব অচুস মথন্তন লানঙসু ।
 ফিন্দুং হকচাংগী পাঙ্গলবু থবায় শেংবগী পাঙ্গলদ ওহোকউ
 অতোপ্পগী মরল হুয়ানগহু,

অভোদ্ধগী লন মিহৌফদে,
 মল্লং অমল্লং মপান অনিমন্ত শেউ
 অপেনবগী পুলিদ মাঙজিল থংউ,
 থমোয় শেংনবা লাই নিংউ ;
 অহুগ অচাকপ মৈগুয়া ডাল্লু ;
 লীচংকী লাইরিকশিং নৈনৌ অমল্লং লীক চংলু ।
 তোক্তব থবকী মহেশিং তেংবান মপুদ কথোকউ,
 জৈহুং শিনবগী থবক থাদোকউ অমল্লং ফংসকদৌবশিং মিহৌগলু
 তাইবংপান ওইব অনিঙবগী অমন্ত ওইহল্লু,
 ধোদাংশিং থাদোকউ অমল্লং কোন্ন লু ডাইনা লৈয়ু ।
 কোক, ওক, য়াংলেন্ তিংন লুংডাইব মওদ ফমউ,
 তেংবান মপু মাগী অথোয়বা পম্বুংফমদ লৈহল্লু ।
 থোংগ্রাইচনবগী কিরেগু মপুং ফান হৈজিল্লু,
 মিৎন উরিব চীংগুম লেঙদনা কন্মু ।
 হকচাংবু মুকখোক মুকশিন তৌগলু,
 হকচাং হায়বসি পুক্রিং শেয় লৈপুং অমনি ;
 নংন হকচাংবু নিকহল্লবদি পুক্রিং শাওরকনি
 ফি, কৈ মউন অমল্লং কুশ মনাগী ফমফম শেমউ
 হোজিল্লিব অমল্লং হোন্দোক্লিব স্বরবু চাং নাইহল্লু,
 স্বর হোজিল্লু থিংউ অমল্লং থাদোকউ ;
 নংগী ভৌবা ওম্ব বাংম লাম্বা স্বর থিংগলু
 অম্লম্ব স্বরশিংবু শেংদোকউ অমল্লং পুক্রিং চেংহল্লু ।

হৌজিক কায়াংশিবু লৌথোকপ যাবে,
 মসি চিঞ্জাক নজ্জগ বাখলগী থবকনি,
 মসিন মপান থোকথব কায়াংশিবু থিংগনি
 অহুগ মথোয়গী ময়ায় চবুকশিংদ মথোয়ব থমগনি
 নংগী বিন্দুদ পুঞ্জিবু চেংন লেডদন। লৈহল্লু।
 মসি ধ্যানগী মমাং থাব কনসেনট্রেশন নি ;
 লেডদনা চেম্ব তাইবংপনগী মতিক ময়ায় থনবনি।
 অহৈবনা কনসেনট্রেশন ওইয়ব মতমদ মশক তাল্লকনি,
 মথোয় অসি অপনব পীবশিং ওইবন মল্ল ফন মথোয়ব মাঙহল্লু ;
 ওমথে লৈতব হুংডাইবগী ঈপাক্ত বাংন পাট্টয়ু,
 হুংডাইব ফংউ অমসুং নীং-থা তম্ব ওট্টয়ু।
 অয়ৌব ধ্যানগী মতু দ সমাধি লাঙ্কনি,
 সমাধি হায়বসি থবকশিংবু মাঙহনব বাখল পাঙ্কলনি,
 সমাধিন নংডোন্দ মঙাল অমসুং হুংডাইব পীগনি
 সমাধিন নংব পোকপ শিবগী লাকোয়দগী লাস্তোকহনগনি।

২। ধ্যান্ অমসুং সমাধি

(i) ধ্যানগী পোংশকশিং

বেদান্ত তমলিবশিং ফাওবন খল্লিব
 বাখলশিং অহু পুয়মক্ক অন্দোক্তিব হুংশিং ঈপোমগী
 মরক্ক লৈ মথোয়গী ধ্যানগীদমক অহৌবদ।
 মথোয়ন মতেড ফনব মপানথোংগী পোংশকশিংদগী।

ভক্তশিংন ফংনব তাল্লি অমখক স্বাখল মঙাগী :
লাস্ত, দাস্ত, সখা, বাৎসল্য অমসুং মাধুর্য্য,
অহুগ ধ্যান ভৌই মখোয়গী পোৎশক্ত লুংশিবগী ।

(ii) অপনবা পীবশিংবু লাকশিন্নবা পাটেশ্বশিং

পোৎশিংদ নপচ-তাংজব,
ধোপ লোশিংগী অতনব নজ্জগ খঙব ।

ফক্তবদ য়েংপ মরৈ ।

অশেংব মশক লায় লমজিংব,

ভাবন নজ্জগ ফৈয়েংনবা,

খাজবসিদ হায়বদি থরায় হায়বসি মতিক চাবনি
অহা-অনাগী, অনা-অয়েকী অমসুং লুংঙাইব ফংবগী
মখোয়শিংগী অমখক য়ায় ওল্লবনি ।

অশেংব লোশিং ফংবদ অপনব পীব ।

মরম অসিন, অহা-অনা লৈতনব হোংনৌ ।

ধোপ লোশিং থোহল্লু অমসুং ওইজব থাদোকউ ।

শক তাকউ নশামকপু অশেংব থরায়ন

নংন অধোয়ব, নশাগী লোশিং থুনমক ফংগনি ।

(iii) কুপ্পা য়েংশিন্নবগী দরকার ওইবা

নংন চেকশিন্দব অমসুং কুপ্পা য়েংশিন্দব ওইবদি,

নংন ধ্যানদা চাং নাইদব ওইবদি,

নংগী অহা-অনা লৈতব ওমজবদি,

ନଂନ ଝିଆଁଶୀ ଲୁଂଢାହିବଦ ଧରକ ମଢା ଅମତ୍ତଂ ଯାରବଦି,

ପୁଞ୍ଜିନ ଲିଖାରୋମଦ ଚକ୍ରକନି ।

ବୋଲ ଅମନ ଅସାଂବ ସିଢ଼ି ମଧକ୍ତ ତାବଶୁମ ।

ଶିଂଠିଂ ଅମବୁ ପାଂ ଅମଶୀ ଝିୟାୟଦ ତାଓହନ୍ଦବଦ ।

ମସିନ ଧୁଦକ୍ତ ମରା ତାଗନି ।

ଅସିଶୁମ୍ଭ ମାୟାନା ଅଶିଞ୍ଚବ ମୀ ଅମଦନ୍ତୁ ଧୁଧୁନ ଲି,

ମହାନ୍ନ ଅତେନବ ମତମ ଧରଦଂ କାଓବ ମାଶୀ ଧ୍ୟାନ ଅମତ୍ତଂ ସାଧନା

ତୌଞ୍ଜବଦି ।

ମରମ ଅସିନ ଚେକଶିଲ୍ଲୁ, ହିଶିଂଠି,

ଚାଂ ନାହିବ ଓହିୟୁ ନଂଶୀ ଧ୍ୟାନଦା ।

(iv) ଧେନୁବା ଅମତ୍ତଂ ଅଧୋୟବା ତାକପା

ପୁଞ୍ଜି ମୋଂଲବା, କକଡାଓନରବା ନଜ୍ରଗା ତୁମନିଂଲକପା ମତମଦ

ମସିବୁ ହୋଗଂହଲ୍ଲୁ ଲାହିଶୋଲ, ଅର ଶାଞ୍ଜେଲ ତୌହୁନା,

କୋକ ଯୁବା ଅମତ୍ତଂ ଅଶାଓବା ଓମ ଧକ ଶୋନବନା ।

ମସିବୁ ଲଞ୍ଫେନନା ଡିବ ମତମଦ,

ମସିବୁ ଚେଂହଲ୍ଲୁ, ଅମଧକ୍ତଦ ଲିହଲ୍ଲୁ ଅମତ୍ତଂ ଝିଂଧହଲ୍ଲୁ

ଧାଓବ କନବା, ଅସା ଅନା ଲିତବା ମତେଢନା,

ଚଢ଼ଜୌ ଝିଂ-ଚୀକପଦା, ତୁମିନ ଲିବଦଶୀ,

ମସିନ ନପଚ ତାଂଜବା ମତମଦ, ମସିବୁ ତୋଧାହିହଲ୍ଲୁ ଅସା-ଅନା ପୋକ୍ତବ

ମତେଢନ,

ହଂବ ଧୋଂପ, କୁମ୍ଭ ଯେଂଶିନବ, ମରାଲ କୋକପ ମତେଢନ,

নল্লগা ইশাগী ওইব পুল্লিগী অশোয়বশিং পুথোক্কুন ।

অমসুং পুন্নমকসি ওইদবনি হায়বগী য়াখল ।

মসিবু লাকশিল্লবা মতমদ,

মসিবু হন্নমুক থুগাইকহু ।

নংন শবি-কল্প সমাধিগী নুংঙাইব ফংব মতমদ

মহুদ নপচ তাংজবা তৌগহু ।

থেনব উংলু অমসুং অথোয়বহু তাকউ ।

অহুগ ফংব তাংলু নিবি কল্প সমাধি ।

(v) ধ্যান অমসুং থঙবা

ধ্যান হায়বসি উপায়শিংনি,

জ্ঞান হায়বসি অরোয়বহুনি,

ধ্যান হায়বসি পোরম অহুনি,

ধ্যান হায়বসি থুইদগী রাংব ফিভম অহুনি ।

ধ্যান দ লান থেনব, হোংনবগী অকনব থোদা লৈ,

জ্ঞান দ হোংনব লৈতে,

ধ্যান লৈবিবমঠৈ,

ধ্যান তৌরিব মী অহু অমন্ত ঙায়ব সাধকনি ।

ধ্যান লেপ্প মতমদ পম্বুং অহু যৌরবনি ,

ধ্যান তৌরিব মী অহু অচুপ থঙব ওইরকই ;

ধ্যান অমসুং থবক পুন্নমক লেপই ।

মহাক জীবন মুক্ত নল্লগ মঠৈ ফংলব মুনি অমনি ।

নংন উপাল অমবু উনব হোংনরিবহুগী অহৌবদ থবক অমা লৈ

ମୈତ୍ରଦ ମସିନ ଓ ଅତୁଗୀ ସାଧନ ଶକ୍ତିଗୀ ଚେନ୍ଦ୍ରବିଷ ଡିଚେଲଦ
ତାଏଥବକଇ ।

ଅମ୍ଭୁୟ ବ୍ରହ୍ମଗୀ ଜ୍ଞାନ ଓଇ ।

ଅହୌବଦ ହୋଏନଗଦବ ଥବକ ଲେ ।

ମୈତ୍ରଦ ସାଧକ ଅତୁନ ଧ୍ୟାନଗୀ ପୋଏଶକ୍ତ ତିଲି

ଅହେନବ ଲାନ ଶୋରବ ଯାଦେ ।

(vi) ଥବକୀ ମଟେ

ଥବକକୀ ସ୍ବାହସ୍ତୋକତି ଥବକଶିଂଗୀ ମଶକ ହାୟବନି ।

ମଟେ ହାୟବଦି ଲେମହୌରିବ ହାୟବନି ।

ଥବକକୀ ମଟେ ହାୟବଦି ଥବକ ମଶକୀ ଅବେସ୍ତ ହାୟବନି ।

ବାଜ୍ଞ ଯୋଗୀ ଅମଗୀ ସବି-କଲ୍ଲ ସମାଧି,

ମହାକ ଅତୁନ ପାଠୋଇ ସବି ତର୍କ ସବି ଚାର,

ନିର୍ଦ୍ଦିତକ, ନିର୍ଦ୍ଦି ଚାର, ସାନନ୍ଦ

ସନ୍ନିତ୍ତ ସମାଧି, ଥବକୀ ମଶକଶିଂବୁ ପାଦୋକଡ଼ ।

ବିଚାରଗୀ, ହୁ ଓଇବ ସାଧନଗୀ

ଅମ୍ଭୁୟ ସାଧନ ଅସିଗୀ ଐ ହିଂଲି

ମସିବୁ ଥବକୀ ମଟେ କୌଇ ।

ମସି ଲାହିନିଂବଶିଂଗୀ ଲେଶ ଅବିଚାରୀ ମସି ଫାଏନେ ।

କନାଶ୍ଚନ୍ଦନ ଅରାନ ଧୂବମ ଫଳବ ମତୁନ୍ଦ ଫାଏବ ।

ମହାକ ଫତୁନ ଖଡ଼ଇ ଅବିଚାରୀ ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଅମା ।

ସିନିନ ମରମ ଓଇତୁନ ମହାକ କୋୟନ ଚଂଲି ।

ଈରୁଜୋ ଅମ୍ଭୁୟ ଅମାଡ଼-ଅଶୋୟ ଶେନ୍ଦୋକଥୋ ।

ତତ୍ତ୍ୱଗ ଚାଓ ଥକଓ ।

ଲେଶ ଅବିଷ୍ଟା-ଗୀ ଥବକୀ ମନାନ୍ତି ମହୁଂମହି ।

ଫୁଦ ପକ୍ଷିନବ ଚନମ ମନମଂସମ ।

ମସିବୁ କରାବକ ହନ ଚାନ୍ନବ ମହୁଂଦ କାଓବ ।

୩ । ବାଧଲ ଲୋଶିଂ ଅମହୁଂ ଶକଥଓବା

୧ । ଥହୁ ଗୀ ଶକଥଓବ ନଜ୍ରଗ ମହୁ ଗୀ ମଡାଲ ନାହିବନ ବାଂଓଲୋନ
ପୁନ୍ନମଜ୍ଜଗୀ ହେଲି । ମସି କନାଂହୁଗୀ ମନାମକ୍ତ ଫଂହୁନା ଥଓବ ନଜ୍ରଗ
ଥବାୟ ଶେଂବଗୀ ହୁଂଗୀ ବାଧଲନି ।

୨ । ଲୋଶିଂଗୀ ଜନ ମତେଓନ ନଜ୍ରଗ ଲୋଶିଂଗୀ ଜନ ଅସିତନ
ଇଶାଗୀ ଲୋଶିଂ ନଜ୍ରଗ ଥବାୟଗୀ ଲୋଶିଂ ଫଂବ ଓମହି ।

୩ । ଲୋଶିଂନ ନଜ୍ରଗ ଥବାୟ ଶେଂବଗୀ ବାଧଲ ମତେଓନ ଫଂବ
ଲୋଶିଂ ଅହୁମକ୍ତି ମୀଓହିବଗୀ ଥବାୟବୁ ଅଶୋୟବ ଥବାୟଗ ପୁଲ୍ଲିନ ହଲ୍ଲିବା ।

୪ । ଇଶାଗୀ ଲୋଶିଂ ହାୟବସି ମୀନସ୍ତ ଲୋଶିଂନି ଅମହୁଂ ବାଧଲ
ଲୋଶିଂ ହାୟବସି ଅଚୁସ୍ତ ଲୋଶିଂନି ।

୫ । ବାଧଲ ଲୋଶିଂଗୀ ଥବକ ଅସିଧକ୍ତନି ଖୁଂହିଦଗୀ ବାଂବ ଲୋଶିଂ ।
ମସି ମାଓବ-ନାହିଦବ, ଲେପ-ନାହିଦବ ଅଚୁସ୍ତଗୀ ଲୋଶିଂନି ।

୬ । ଶୋୟହଲ୍ଲୋହିଦବ, ବାଧଲ ଲୋଶିଂବୁ ଥାଞ୍ଜୋ ।

୭ । ବାଧଲ ଲୋଶିଂବୁ ଚାଓଂହଲ୍ଲବଦି ଥୋପ ଲୋଶିଂ କବ ମୀ
କାଓବ ମଡିକ ଚାଦନ ଅହୁସ୍ତକ ଲୈଗନି ।

୮ । ଥୋପ ଲୋଶିଂନ ଅଚୁସ୍ତଗୀ କା ମହୁଂଦ ଚଓନବଗୀ ପାଞ୍ଜଲ ଲୈତେ ।

৯। বাখল লৌশিং মতেঙতনা নংন খাঈশেংবা লাইগী
মীংয়েঙবু ফংব উমগনি।

১০। বাখল লৌশিং লৈবশিংন শিব নাইদব ফংগনি।

১১। হৈশিংব অমসুং নরৈব য়োস্থোকলগা বাখল লৌশিংবু
লৈশিল্লু। ঈং-চীক্ক পোখাবদি। নংবু হুংঙাইবগী মইহ ফংগনি।

১২। অচুম অরান নজ্জগ হংব খোংপন বাখল লৌশিংগী
খোঙ হাংদোকই।

১৩। বাখলনা অচুয়া নজ্জগা মপান নাইদববু ফোংদোকপা
উমদে।

১৪। বাখল লৌশিংগী মশক উদ্ভবদি নোংচুপকী বাংউলোন
হৈবা ফাওবদি অমা ওইহাল্লি।

১৫। অকুপলান নৈনবশিংন লেপনাইদববু কান্দবনি হায়ন
প্রমান পীননবা হোংনৈ।

১৬। অকুপলোনগী পান্ধৈ অহুতন মফমসিদ বাখল লৌশিং
ওই।

১৭। লীচংকী বাংউলোন্ অমসুং অকুপলোন্গী বাফমবু
মেন তাহনব হায়বসি বাখল লৌশিং চাওখংপনি।

১৮। অকুপলোন্গী পান্ধৈতন বাখল লৌশিং ওইবনি।

১৯। অশেংব অরীত থুন্মাই লোনগী থুমাঙ চাউশিনবসি থোপ
লৌশিংগী বাখলদ নভে, তোইগুমসুং বাখল লৌশিংগী বাংমদনি।

২০। বাখল লৌশিং নজ্জগ খবায় শেংবগী খনব নজ্জগ

লাটগী মশকপু কৈদৌঙদনু উকম থোক্তে, মরমদি ঐথোয়ন থাক
অসি যৌঙমজ্বা মতমদ থঙব ডমদে।

১১। রাখল লৌশিং হায়বসি বাংউলোনগী লৈতেং নুতমক
ওইবনি।

৪। রাখল লৌশিংগী পাইশ্ব

রাহঃ—বাংউলোনগী লৌশিং ফংনবগীদমক রাখল লৌশিংগী
পাইশ্ববু খাজব হায়বসি অফবরা?

পাইশ্বঃ—“রাখল লৌশিংগী পাইশ্ব” হায়বসিন অচুস্ব
লৌশিংগী মখল মখা পাইশ্বিংগী মবক্ত অমত্ত ডায়ব রাখল লৌশিং
অহুদ মসিন শৌগংপ শাবগুম লান্ন লমজিই। রাখল লৌশিং
হায়বসি মরি থমদবা মপান্দগী ফংলকপা লৌশিংগী পাইশ্বনা মপুং
ফান অথোয়ব লৌশিংগী থোপ লৌশিং অহুগী বাংমদ চত্তবহুনি।
মসি অমত্ত ডায়ব পাইশ্বনি। অচুম অরানগী লৌশিংন রাখল লৌশিংগী
কান্নব অশুককী মতিক ওইজিবমথে অথোয়ব অমগুম উই। নোংচুপ
হারমদনু লৌশিং মশা মথস্তব লীংথানবা মফমদ, ঘড়ীন অমুক্তং মপুং
ফান মমায় অহু কোয়বদ কা হেন্ন বাংউলোন থঙবশিংন রাখল
লৌশিংগী কান্নবদ হিংলকই। মসিদ শান্নরিব শরুকী অচুস্ব মতিকী
শক্তম অমন অশেংব লৌশিংবু ফংনব হোংনরিবশিংবু ফংহনবদ
মসিন থোদাং লৌই।

রাহঃ— অমুক হন্ন ঐনা রাইগী থোনাগ ফংহন থঙনব
লৌশিংশিংগী মরি লৈনব অহু উংপ ডমগজা?

পাউথুম :— কনসেনট্রেশন তৌরব পুষ্টিং লোয়নন লেঙ-
শিনবিয়ু । কোয়চং চংপ রাখল অহু ধাদোক্তুনা তাল্লিবহুমক
কংলগনি । নমিং উইশিল্লো ।

রাহং :— রাখল লৌশিংবু করম হায়ন তাকনি ?

পাউথুম :— রাখল লৌশি হায়বসি ধরায় শেংবগী রাখলবু
কনব খনববুনি । মসি অশিংব লাইগী মমীং অহুনি ।

রাহং :— ঐনা কনাগুম্ব অমদ লুপা ১০০ (চান্স) পীনিংই
তোইগুম্বসুং ঐদি লায়রবনি । ধম্মোয়নদি পীনিংই লাইবকনদি
নেমই । মসি রাখল লৌশিংলা ?

পাউথুম :— মসি রাখল লৌশিং নত্তে ।

রাহং :— রাখল লৌশিংগ লোয়নন তৌশিব ধবকশিং অসি
মতম চুমদা লাল্লি অমসুং চুমদে হায়বসি ধাজব যাত্রা ?

পাউথুম :— অহোয়, মথোয় অসি হাইখব নাইদবনি, মরমদি
যোগী শিংনা তেংবান মপু নত্রগ অরোয়ব লৌশিংগা থুংশয়ন হিংই ।

৫। খঙ্-ঙমদবা অঙকপগী রাহছোক

খঙ্ঙমদবা অঙকপ হায়বসি রাখল লৌশিং ওইদব মতোনি ।

খঙ্ঙমদব অঙকপ হায়বসি ধোইদোক ছেন্দোক্ক লুংঙাইবগী শকফমনি ।

খঙ্ঙমদব অঙকপ হায়বসি ধরায় শেংবনি,

ধরায় শেংব ওইবসি কংছন খঙববুনি,

মসি থোপ লৌশিংন য়ৌব ওইবগী স্বামদনি ।

খঙ্ঙমদব অঙকপ হায়বসি তেংবান মপুগ অমত্ত ওইন পুনববুনি ।

খঙ্ঙমদব অঙকপ হায়বসি অঙকপগী মতীকত শৈশক্লিব অমথকনি ।

ভরানীখোইশ্বৰ পদ্মপ

অথোয়বা বখল পাক্সলগী মৱমদা বৈনবা

১। সমাধি নভ্ৰগ অথোয়বা ৰাখল পাক্সলগী ফিৱেপ

সমাধি হায়বসি লাইগা অমন্ত ওইববুনি। মসি মপুং ফান
নুংঙাইব অমন্তুং মপুং ফাব লৌশিংগী ফিৱেপ অমনি। মসিব
শন্দোৱ তাকপ ওমদে। সবি কল্প সমাধি হায়বসিদ ত্ৰিপুতি লৈ।
নিৰ্বি কল্প সমাধি ফাওবদ মসি মাঙখিগনি।

মোক্স প্ৰিয়না হায়খি :

নুংঙাইব ফংলব হে স্বামী ! ঐন হৌজিক হৌখিবদ যোগীগী
কায়াংশিংবু ফক্তন খঙখি। অত্ৰ ওইববদি সমাধি হায়বসি কৰিনো ?

স্বামী শিবানন্দনা থুমখি :

হে মোক্স প্ৰিয়। মসি শন্দোৱ তাকপদ খুইদগী লুব ৰাক্ষমনি।
ৰাইহে অমগী লোন হায়বসিনা অথোয়ব ফিৱেপ অসিবু,তাকপদ মতীক
ওইদে।

সমাধি হায়বসি অথোয়ব ৰাখল পাক্সলগী ফিৱেপ নভ্ৰগ
লাইগা অমন্ত ওইন পুনশিনববুনি নভ্ৰগ মপুং ফাব অথোয়বত্ৰগ
পুনববুনি। পুৱিঃ ধোপ লৌশিং অমন্তুং ইশাগী লৌশিংন মথৌ
লোপ্তি। মথোয়বু থুগাইব ওমদবা শোংশক্ত চিংশিল্লি।

মসি মপুং ফাব নুংঙাইব অমন্তুং লৌশিং ফিৱেপ অমনি। জুৱা
পুন্মক মফম অসিদ নিয়মগী মতুং ইল্প মাঙখিগনি।

চুমজিং ওইব বাখল লোশিং খঙবগী মতেঙন মশামক্ক ফিরেপ
অসিবু ফংব খঙজব তাই । চিনিগী মহাউ নজ্জগ ঘুম পানবগী
হুংঙাইববু কনাগুম্ব অমদ শন্দোক্ত তাকপ ওমত্ৰা ?

সমাধি হায়বসি লাইগী ধোবু ওইবগী বাখল পাজলনি ।
মীংন উব পুন্নমক উব ওমদবদ নজ্জগ উব ফংদবদ তিল্লি । মী মশাগী
খবায়ন মহাক্সা ধ্যান তৌকবত্জগ অমত্ত ওইয়কই ।

রাজ বোগী অমসুং ভক্ত অমগী ফংব যাব লোশিং হায়বসি
অহানবদ অনী ধোকল্লি । মমৈখংদা মথোয়বু অথোয়ব লাইগী
অনিগুদব হুংঙাইববু ফংত্ৰন খঙই ।

সমাধি মখল অনী শুই, মত্ছদি সবি কল্প অমসুং নিৰ্বি কল্প ।
সবি কল্প সমাধিদ বাখল অমালৈ । মত্ছ অহুমলোঙব শকফমনি,
লোশিং চাওব, লোশিং অমসুং খঙব যাব । নিৰ্বি কল্প সমাধিদ
অহুম লোঙব শকফম লৈরোই । অমত্ত ভায়ব বাখল লৈতে ।

হে মোক্ষ প্রিয় ! খঙদন পঙব খরন কল্প তুস্ব অমসুং ফন্তয়াইবু
সমাধিগী মশাক্সি হায়ন লোই । মথোয়ন মথোয়গী মমীং খুমজিন্দুন
সমাধি ওইববশিংগুম্ব ফিরেপ লোই । সমাধি হায়বসি মপুং ফাব
ইশাগী অচেংপ মতৌনি । সমাধিগী মশাক্স চঙব হায়বসি কা হেঙ্গ
খুদোংখীবনি ।

পুঞ্জিংগী চরাংনব, তুস্ব, অপাম মিহৌ পোকপ, চেকশিন্দব
মতমগী লেপঙমদব, য়ায় পামগনব, লায়না, লায় হুংঙাইব, চিংব
খবায় শেংবগী নাপল, মইহ তমকমশঙগী নাপনগী চাওধোকপ অসি-
নচিংব অসি নিৰ্বি কল্প সমাধি যৌনব লত্ছিদ অপনব গীবশিংনি ।

হে মোক্ষ প্রিয় ! কল্প লান খেনৌ । ওজা অমন্তুং লাইগী
মভিক মঙাল ফংউ । অশেউবদ হিংউ । লেঙ্গ লৈতন ধ্যান তৌ ।
সমাধিগী অথোয়ব মুংঙাইববু ফংগনি ।

২ । সমাধি

সম্প্রজ্ঞাত অমন্তুং অসম্প্রজ্ঞাত

সমাধি হায়বাসি অথোয়ব বাখল শক্তিগী মঙবুনি । মসিদ
যোগী অহুন অথোয়ব লৌশিংগী ওইব মইহিংবু ফংই । সমাধি হার-
বসি মখল অনীনি । মতুদি সম্প্রজ্ঞাত নজ্জগ সবি কল্প অমন্তুং অসম্প্র-
জ্ঞাত নজ্জগ নিবি কল্প । সবি কল্প সমাধিদ অহুম লোঙব শকফম
হায়বদি লৌশিং চাউব, লৌশিং অমন্তুং লৌশিং লৈব হায়বশিংসি লৈ ।
পুন্নিংগীদমক্ক ডাখনব মতেঙ লৈ । থবকশিং অসিবু মাঙহন্দে । নিবি
কল্পদ, অহুম লোঙব শকফম লৈতে । থবকশিং অসিবু মাঙহন্দে ।
নিবি কল্প সমাধিতন পোকপ অমন্তুং শিববু মাঙহনব ওমই, অহুদগী
খাইদগী বাংব লৌশিং অমন্তুং মুংঙাইবদ পুশিল্লকই । সবি কল্প সমাধি
হায়বসি মখল মথা য়ামই সবিতর্ক অমন্তুং নিবি তর্ক, সবিচার অমন্তুং
নিবিচার, সানন্দ অমন্তুং অশ্মিত ।

অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি মমুংদ চঙহুন বাজযোগদ ফজ্জন মায়
পাকপ মতমদ হন্ন হন্না পোকপ ওইহল্লিব থবক অমন্তুং কা হেন্ন পান্থ
পুন্নিমকপু মপুং ফান মাঙহল্লি । পুন্নিং ঈপাক্তগী ওইরকপ পুন্নিংগী
মশক নাইবশিংন থিংব হৌরকই । কত্তব ময়ায় মঙা হায়বদি—খঙদন
পঙব, মপাল থোকপ নাপল, মুংজিব অমন্তুং তুকচব অমন্তুং পুন্নিংগী

ମଧ୍ୟା ପୋଲ ହିବ । ମଧ୍ୟୋଞ୍ଚିବୁ ମାଡ଼ହଲି । ଧବକୀ ଚୌଦ ଯାଦବଶିବୁ
ମାଡ଼ହଲି । ପୁଞ୍ଜିବୁ ଲାକଶିଲି ଅହୁଗ ଇଶାଶି ଲୌଶିଂ ଶିଂନ ଅପାସୁ
ଲୈତବ ଓଇରକଇ, ଖାଓବ କନ୍ବଶି ପାଞ୍ଜଲ ଯୋକଥଂଜି, ଶାଂନ ଧନବ
ହେଲକଇ, ହକଚାଂଦ ଲୈବ ଅଧୋୟବହୁବୁ ଉରକଇ । ସମାଧିନ ଧାଈଦଶି
ଶାଂବ ପୋତୁ ଅମସୁଂ ଶାଂଥଂଲବ ମଞ୍ଜୁଦ ପୁରକଇ । ମସି ପୋକପ ଅମସୁଂ
ଶିବଶି ଚକ୍ରଶି ଲାହୋକପନି । ଅବା-ଅନାଶିଂ, ମଶାଶିତ ଧନବ ଅସିନ-
ଚିଂବ ଅସିସୁ ମଧ୍ୟା ଶମଧରକପ ମୀନସୁ ଶାଈନି । ଅଧୋୟବ ମଶକୀ
ଲୌଶିଂ ଲାକପଶା ଧଞ୍ଜନ ପଞ୍ଜବ ହାୟବନି ମାଡ଼ଧି । ଧଞ୍ଜନ ପଞ୍ଜବ,
ମଶାଶିତ ଧନବ ଅସିନଚିଂବବୁ ଓଈହଲକପ । ମକ ଓଈବ ମରମଶିଂ ଉଦିଦବଶା
ଲୋୟନନା ମଧ୍ୟୋଞ୍ଚିସୁ ଉରବୋଈ ।

ଅସମ୍ପ୍ରଜ୍ଞାତ ସମାଧିଦ, ପୁଞ୍ଜିଶି ଶିଭିମ ପୁଞ୍ଜକପୁ ମପୁଂ ଶାନ
ଧିଂଈ । ଅନୌଧୋକପ ଧବକ ପୁଞ୍ଜକ ଅସିବୁ ମପୁଂ ଶାନ ମାଂହନଧି ।
ମସିନ ଶାଞ୍ଜଯୋଶିଶି ଧାଈଦଶି ଶାଂବ ସମାଧିନି । ମସିବୁ ମଈଈ ଶାନ୍ଦବ
ଅମସୁଂ ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧି ହାୟନ ଧଞ୍ଜନେ ।

ରାଞ୍ଜ ଯୋଗଦ ଧର୍ମ ମେଷ ହାୟବସିନ ତାକଇ “ପୁଞ୍ଜଶି ଲୈଚିଲ” ।
ଲୈଚିଲନ ନୋଂ ଧିକପଞ୍ଜମ, ଧର୍ମ ମେଷ ସମାଧି ଅସିନସୁ ଯୋଶିଶି ଧାଈ-
ଦଶି ଶାଂବ ସମାଧିନି । ମସିବୁ ମଈଈ ଶାନ୍ଦବ ଅମସୁଂ ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧି
ହାୟନ ଧଞ୍ଜନେ ।

ରାଞ୍ଜ ଯୋଗଦ ଧର୍ମ ମେଷ ହାୟବସିନ ତାକଇ “ପୁଞ୍ଜଶି ଲୈଚିଲ ।
ଲୈଚିଲନ ନୋଂ ଧିକପଞ୍ଜମ ଧର୍ମ ମେଷ ସମାଧି ଅସିନସୁ ଯୋଶିଶିଂ
ପୁଞ୍ଜକପୁ ଉବଞ୍ଜ ଶକ୍ତି ଅମସୁଂ ସିଦ୍ଧିଶିଂଶି ମଞ୍ଜୁ ପୁଞ୍ଜକ ନଞ୍ଜଗ

পাঙ্গলশিংদ নোং থিকই। থবক হায়বসি পুলি ফিরেপ, পুলি মতম
অমসুং পুলি মইগী মরুনি। নিৰ্বি কল্প সমাধিন মরু পুন্নমক অসিবু
চাকথেকনি।

৩। সমাধি অমসুং নিৰ্বি কল্প সমাধি

(১) সমাধি

সমাধি হায়বসি মুংডাইবগী অপুনবনি,

থবায়ন পুলি লাইগ;

অহুমন্তব মীংপু পাঙহল্লি

হকচাং কায়াংশিংবু থিংই,

কোঙ্গোল কাগনব পুঞ্জিংবু বাহনদে,

মিং অমসুং শকশিং লৈহন্দে,

লাই মথন্তু ডাল্লি।

কা হেম পান্সব মহাক্ক মাঙহল্লি,

হাথলশিংবু মহাক্ক থুতুম চল্লি,

অপাম মিহৌশিং মহাক্ক চপখায়,

নপচ-তাংজবশিং মহাক্ক ককথংলি,

মশাগীড খনবব মহাক্ক হাতোকই।

অপান্স অমসুং পামদবশিংবু মহাক্ক মুংথংলি,

অথোয়ব লৌশিং মহাক্ক ফংই।

ভেংবান মপুগী খোইহি মহাক্ক থকই,

শিব নাইদব মহাক্ক ওইয়কই।

অথোয়ব মশাদ মহাক্সা হুংডাইজৈ,
অথোয়ব মশাবু মহাক্সা উই মকম খুদিংদ,
ঐগী ওইদব অবাব লৈতব মহাক্সা ওইরকই,
লমজিং মৈরাগুম মহাক্সা ডাল্লি,
অহুগ হরাওববু মহাক্সা য়েনথোকপী পুম্নমক্ত ।

(ii) পুন্ধিংনা সমাধিদা তুম্মখি ।

(I) কপু'রন শৌদোকই মৈদ
অহুগ লৌই মৈগী শককম
থুম্ম তুম্ম মতমদ ঈশিংদ,
মসিন শাংথন লৈতে তোঙাম ;
ঈশিংতমক ওইরকই ।
অসিগুম্ম পুন্ধিংন অহুম্ম ওইঈবম্ম
শককম অহু লাইগীনি অনী শুদবনি,
ওইদে শাংথন মওংসিদ
লাই মথন্তন লৈ, মাবু লাংলিব মীগী মতিক মঙালদ ।

(iii) নিৰ্বি কল্প সমাধি

(II) নিৰ্বি কল্প সমাধিদ
লৈতে নাপল কাবগী হাখল পাজল
মশাগী মাঙওইনব হাখল অমম্ম পুন্ধিং মাঙখিহুন
তিনগনি লাইদ ।
অথোয় অহেন নাইবহুম্ম
লৌশিং জিংব, লৌশিং অমম্ম পোংশক লৌশিংগা

মাঙখিগনি মরম চাবদ ।

অশেঙব পুন্নিংন ওইরকই শকফমদো লাইগী

হাকম অমন্ত লৈতে পুন্নিংগী ওইব সমাধি ।

লাইন পোখায় মসিমকী মতিক ময়ায়দ ।

থবকশিংবু মাঙহল্লি মরম চাবদ ।

সবি কল্ল সমাধিন লুপঠৈ নিবি কল্ল সমাধি মল্লুদ

হাখল লৈতে করিগুহ মখল অমগী নিবি কল্ল সমাধি ।

মসি হাখল লৈতব হাখল পাজলনি ।

(II) নিবি কল্ল হায়বদি মত্গী

লোইনাইদব অত্গনি

করিগুহ হাখল অমগা ওই নিবি কল্ল ।

নিবি কল্ল সমাধিদ লৈতে হাখল,

লৈতে পুন্নিংন খনব পুন্নিংগী নত্রগা ধোপ লোশিংগী থবক

ধোশিল পুন্নিমক মপুং ফান লেপই

অশেঙব হাখল পাজল নত্রগা অচেংপ 'সিতমক লৈ ।

থবক অমন্ত কা হেম পাশ্ব পুন্নিমক মাঙহল্লি মরম চাবদা ।

ইশাগী মাং-ওইননা খনব তুমখি উংকুম

মালেম অসিনি শুক্সংলিব

অবা-অনাগী ওইব মালেম পোংশিংগীদমক ।

মাঙহল্লি উংকুম ।

মিং অমন্ত শকফম পুন্নিমক চাকধেকই ।

মত্গনি মতম খুদিং লৈরিব মশক ;

ସିନି ମପୁଂ ଫାବ ବାଧଲ ପାଞ୍ଜଳ ;
 ଯଦ୍ଦିନି ଛୁଂଡ଼ାଈବ ମିରିବ ଛୁଂଶିବ ।
 ସିନି ସକନାହିଦବା, ସିଂନାହିଦବା, ଛୁଂଡ଼ାଈ ଯହିଁ ପୁଂ ଛୁଂ ଛୁ ଡ଼ାଈବ
 ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧିଦ ପୁଂକ୍ରିବୁ
 ସନୀଂ ତମହଲି ଲଂକ୍ଷିନବଦଗୀ, ନପଟ ତାଂଜବଶିଂଦଗୀ
 ପୋକଧାୟଗଦବଦଗୀ, ଅତୋମ୍ମ ଅଶୋୟବ ପୁଂମକ୍ରଗୀ ।
 ସିନି ଲେ ଲେଞ୍ଜଦନା ଥାଉମେ ଅମଗୀ ମୈରିଶ୍ଚମ
 ଛୁଂଶିଂନ ଯେଦବା ।

(iii) ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧି ହାୟବସି ଛାଂସଦନି

କୋଂଦୋକପ ଓନ୍ନ ପୁଂମକ୍ରୀ

ଅନୀଗୀ ଓଈବ ଲୋଶିଂ ପୁଂମକ୍ର ମୁଂଖଂଲି
 ସିନି ଲେ ଅଶେଞ୍ଜବ ନଜ୍ରଗ ସମାଲ ନାହିଞ୍ଜବ ବାଧଲ ପାଞ୍ଜଳ ।
 ସିନି ଲେ ମପୁଂ ଫାବ ସମାଗୀ ସଞ୍ଜାଲ ।
 ସିନି ଲେତେ ଅପାମ ସିହୋ ନଜ୍ରଗା ସମାଗୀ ସାଂ ଓଈବ ବାଧଲ
 ଲାହିନିଂବଗୀ ଛୁଂଡ଼ାଈ ଯହିଁ ଲୋଈବ ନାହିଦେ ।
 ସହାକ୍ରା ପୁଂଲି ଲେପନାହିଦବଗା,
 ସହାକ୍ରା ସନିଂ ତମହି, ମପୁଂ ଫାୟ ସୀଧା ପୋନ୍ନେ ।
 ସହାକ୍ରା ଚୈନାଥୋଲ, ଅବାବ ଅମହୁଂ ସଞ୍ଜାଲଗୀ ବାଧଲଦଗୀ
 ନାନଥୋକହି ।
 ସହାକ୍ରା ଓଈ ସିହୋଦବା ଅସା
 ସହାକ୍ରୀ ଅପାସ୍ତ୍ର ଥୁଂଦିଂମକ ପେଞ୍ଜେଂସକହି ।
 ସହାକ୍ରା ଫଂଲେ ଅଥୋୟବ ଈଂ-ଟୀକପଗୀ ଥାକ ।

ভরাছব্বোইত্তব পল্পুণ

সমাধিগী মওং মঠৌশিং

১। সমাধিগী রাহছোক

যম, নিয়ম, আসন, আনায়ামবু যোগীশিংদ কনসেনট্রেশন
অমসুং ধ্যানগীদমক শেষ শাহ্লু।

কনসেনট্রেশন হায়বসি থলুং যোগ পুলিগী লমখাম্মনি।
ধ্যান হায়বসিন লময়ায়নি। সমাধি হায়বসিন লমথুংকমনি।

কনসেনট্রেশন হায়বসি যোগ পুন্নমকী শোনি। ধ্যান হায়বসি
কনসেনট্রেশনগী লিলাং চখব অছনি। সমাধি হায়বসি আরোয়ব
ঙমথৈ অছবুনি নজ্জগা যোগ মপুং ফাববুনি। সমাধি হায়বসি ধ্যানগী
মহৈনি।

ওম : বু হৌন শোনব মতমদ অতোপ্প খোজ্জেল পুন্নমকশিংবু
নমহত্তুন ওমদ লুপশিল্লি। অসুম তৌছনা নংন লাই রাখলবু
কাঙখংহনব মতমদ অতোপ্প ইশাগী রাখল পুন্নমক মাঙখিগনি।
মথোয় অমত্ত ওইব লাই রাখলদ তুমখিগনি।

২। সমাধিগী মঠৌ

সমাধি হায়বসি অধোয়ব রাখল পাজ্জল ফিভমনি। মসিন
লাইগা নজ্জগা অধোয়ব লাইগ পুন্নশিনগনি।

সমাধিগী ফিভম অসি তাকপদ ঙমদে। মসিবু কোংদোক্কব
হোংনবদ শীজিন্নগদব উপায় নজ্জগ লোন লৈতে।

নংন নশামকপু ইতিং তিঃন, হাখল লৌশিংগী শক খঙব
ওইহুনা খঙজব তাই। নংন চুগী মহাউবু তাকপ ডু।?

সমাধিগী ফিভম অসি পুন্নমক্কু হুংডাইব, হরাওব অমহুং ঈং-
চীকপনি। মসিতমক হায়ব ওমই। কনাগুহুন মসি মশামকী
পুঞ্জিংদ ফাঙজব তাই।

সমাধিদা ধ্যান তৌরিব মী অহুন মাগী মশাগী ওইব ময়্যায়
মাঙহল্লি অহুগ অধোয়ব মশা অহুগ অমহু ওইরকই। কপুঁরন
মৈগী মশক লৌরকপগুম ধ্যান তৌরিব মী অমহুং ধ্যান তৌনকম
ওইরিব পোৎশক অহুগা অমহু ওইরকই।

তুরেলন মহাসাগরদ তিনবগুম মাগী ধরায়না অধোয়ব ধরায়
হায়বদি মপাল নাইদব রাখল পাঙ্গলগী মহাসাগরদ তিল্লি।

হুংডাইবন ধনব লাইদগী ফংহুন খঙব লৌশিং অসি নাপল
অমহুং পুঞ্জিংবু মাঙহল্লব মতমদ ধোরকই।

সমাধি হায়বসি অপডব মী কয়ামুন্ন খল্লিব নুংগুহু অকনব
অম নত্তে।

মসি অপুনব অমহুং অমহু ওইবগী ময়েক লাব খঙনরব
লৌশিংনি।

মসি ইশাগী লৌশিংশিংগী কোয়ন চংলিব লম্বীগী হাংমদা মপুং
ফান লৈব খঙনরব লৌশিং অমনি। উরিব মীগ উননব পোৎশক
অমহু ওইরকই।

সমাধিগী ফিভমদ লৈব অমন মপান নল্লগা মমুংগী করিগুহু
পোৎশকশিংগী হাখল থোনা লৈতে।

খনব, তাব, মনম নহু নহুগ উব অমত্ত লৈতে ।

সমাধি হায়বসি মীওইব খুদিংমকী মরলনি ।

(i) সমাধিদা পীবা মতেঙশিং

থাজব, পুন্সিংগী কনসেনট্ৰেয়নগী পাঙ্গল লৈনবগীদমক ফহী য়োকপা অমসুং অচুম অরান য়েংব হায়রিবশিং অসি সমাধি কংন-বগী পাইশ্বশিংনি ।

লাইগী মতীক মঙালসিতন নংবু নিৰ্বি কল্প সমাধিগী থোই-দোক হেন্দোকপ লোশিংগী লৈবাক তন্ন পুবিব ওম্মী ।

(ii) জদ অমসুং চৈতন্য সমাধি

মশাবকপু লৈমুংদ ফুমজিনব হঠ বোগীশিংগী সমাধি অসি জদ সমাধিনি । মসি কল্প তুহুগুম্বনি । মঙোল থোইদোক হেন্দো-কপ লাইগী লোশিং লৈতে । থবকশিংব চাকথেক্তুনা মানা অরান খুবম কংব ওমদে । চৈতন্য সমাধিদ মপুং ফাব অচেংপ রাখল লৈ । মসিদ হয় হয় পোকপা লৈতে । বোগীশিংন নীং-ভৌব অমসুং মুংঙাইব ফংই ।

(iii) সমাধি: সম্প্রজ্ঞাত অমসুং সনন্দন

সমাধি মখল অনী শুই মত্দি, সবি কল্প অমসুং নিৰ্বি কল্প ।

সবি কল্প সমাধিবু সম্প্রজ্ঞাত অমসুং সবীজ সমাধি হায়ননু থঙনৈ ।

সবি কল্প সমাধিদ অহ্মলোভব শব্দকমঃ লৌশিং চাওব,
লৌশিং অমসুং লৌশিংগী পোং হায়বশিংসি লৈ।

সম্প্রজ্ঞাত নজ্জগ সবি কল্প সমাধি হায়বসি পুক্রিং অমসুদ
লৈপুং নৈব ওইরব মতমদ ওই। পুক্রিং মশক নাইনা হি হুন লৈ।

ধবক নজ্জগ বাখলগী শকৎশিংবু চাকথোক্তে। মরম অসিন
সবীজ মিং ওইরিবনি।

যোগীশিংন অশেভব পুক্রিং অসিমক্ক ধ্যান তৌব মতমদ, রজ্জ
অমসুং তমগুন থাদোক্তুন মহাক্ক মপুং ফান হরাওব ওমই। অমসু
মসিবু সনন্দন সমাধি নজ্জগ হুংডাইবন পিকখনব সমাধি হায়ন
খঙনৈ। যোগীশিংন পুক্রিংদ কাওই “অহম, ঐহাক্কি সমাধি।”

৩। যোগীশিং অমসুং নির্বি কল্প সমাধি

নির্বি কল্প সমাধি হায়বসি মপুং ফান অচেংপ ওইবগী ফিভম
অমনি। লৌশিংগী পোংশক অমসুং ওইরকপবুনি।

নির্বি কল্প সমাধিদ যোগীশিংন মনিং য়াওদনা উউ। মবৈ
য়াওদনা মহাও তংই। মনাকোং য়াওদনা তায়, মনাতোন য়াও-
দনা মনম নমই, উনশা য়াওদন শোকপ খঙই।

মসিবু অমসুয়া তাকইঃ মনিং তাংব মীনা মণি মুক্তাবু লুন তৌই,
মথুং য়াওদন লং অমা তিংই; মঙক য়াওদন মসিবু শিজিল্লি অমসুং
মবৈদি পান্দন মসিবু থাগংলি।

মসিদ পুক্রিংগী মতৌ পুন্নমকী মপুং কাব অখিঙব লৈ। মরম

অত্ৰন অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি কোঁনৈ। মসিবু মপুং কান পুষ্টিং খুহ্ম
চনব ওইরব মতমদত ফংব ওম্নৈ।

মফমসিদ থবকশিংবু মরম চান তুধহল্লি। নিৰ্বি কল্প সমাধি
মথস্তন হন্ন হন্ন পোকপবু মাঙহনব ওম্নৈ।

তোইগুম্বুং অচুম্বগী মঙাল অমদি নন্তে। পোকপ অমন্তুং
শিবদগী নানথোকহনব ওমদে।

নিৰ্বি কল্প সমাধিদ মপুং কান শৌগংপ তাই। অত্ৰদগী
মসিতন হন্ন হন্ন পোকপগী মরুব মরম চান থাদোকনি।

যোগীশিংন নিৰ্বি কল্প সমাধিগী খুইদগী বাংব থাক য়ৌব
মতমদ, যোগগী মৈন মাগী থবকশিংগী লেমহৌব পুন্নমকপু চাকই।
মহাক্ক খুদক্ক মনিং ভৌব পুল্লি অসিমক ফংই। মহাক্ক খুইদগী
শিব নাউদব নন্তগ থোইদোক হেন্দোক্ক হুঙাইব অমন্তুং মপুং ফাব
হুঙাই মই ফংই।

নিৰ্বি কল্প সমাধি ফংনবগী অমত ওইব সাধনাদি অৱা অনা
লৈতব অসিনি।

মসিদ যোগীশিংন মশামকপু মহৌশা শক্কমগ, ধ্যানগা মপুং
কান মরি লৈনহনদে।

পুষ্টিং ধোপ লৌশিং অমন্তুং ইশাগী লৌশিংন মথৌ মপুং
কান তৌদে।

মসিদ থোঙেল নন্তগ শোকপ থঙব নন্তগ শক্কম লৈতে।
অৱাব পুন্নমক হায়বদি থঙদন পঙব, মশাগীত ওইব বাখল, অপাম
পামদ তাইবং পুল্লিগী হেজ্জিব মথোয়সিবু হৌজিক মাঙহল্লো।

মতীকশিং অসি ইয়াও তয়াস্ব পোংশিংবু মপুং ফাইন্দুন
হৌজিক থবক ভৌব মপুং ফান লেপলগনি।

যোগী শিংন মপুং ফান নীং-খা তস্ব নজ্রগ কোমথোকপা ফংলে।

মহাক্স। মতম অমত্তগী লৌশিং নজ্রগ পুন্নমকপু উব ওস্ব
ফংলবনি।

হৌখিব অমস্ব লাক্কদৌরিব মতমবু হৌজিকী ওইবদ পুনশিলে।
খুদিংমক ওইরে, লৈরে “মক্ষম অসিদ”।

যোগীনা মতম অমস্ব অহাওববু থোইদোক হেন্দোকহলে।

খুদোংখীব পুন্নমক লৈখিদ্বে, অবা অন। পুন্নমক উখিদ্বে ;
থবকী মক্সিং মৈন চাকথে, চিংনব পুন্নমক কোকথে। মপুং ফান
নীং-খা তস্ব লৈরে।

মসি ঈথক হৌদব মহাসাগরগুস্ব মঙং অমনি।



ভরানরীশব পঙ্কুল

তুষা, কল্পা তুষা অমসুং সমাধি

১। তুষ হায়বসি তপথব মণ্ডং অমনি সমাধি হায়-
বসি অচেৎপগী মণ্ডং অমনি। সমাধি ওইরুব যোগী অচু
নুংঙাইবন পিক থল্লি। সমাধি হায়বসে তুমদন তুষনি।
তুষ অমসুং সমাধিগী মরক্ত লৈব অতোল্প মান্দবশিংবু
শন্দোক তাঙ্কে।

মোক প্রিয়না হায়থি :

হে, খোইরেন খোইব, ঐন হৌজিক সমাধিগী মণ্ডং অমসুং মশাব
খঙলে। ঐন তুষ অমসুং সমাধিগী মরক্ত মান্দববু খঙব পামই।

স্বামী শিবানন্দনা খুমথি :

মুন্ন তাকলবনি হে মোক প্রিয় ; মসি থাঙ্গেশেংনমক যান্ন
কজরব অমনি। ঐন নংঙোন্দ পাউখুম গীরিবসিনি।

তুষ (জদ) অতল্প মণ্ডং অমনি। তোইগুমসুং সমাধিহায়বসি
অশেঙব বাখল পাঙ্গলগী মণ্ডং অমনি।

তুমলুবদগী হৌগৎলকপদ মী অমন অথোয়ব মশাগী খোইদোক
হেন্দোকপ মই লৈতে। মহাকী মশা লেংঙম শাডমদে অমসুং তল্লি
অচুবু যোগী নত্রগ লাইনিংবগুম সমাধি ওইরুব তুংদ থরায়সি
অথোয় অহেন লুংঙাইবন পীক থল্লি। মহাক্সা চিংব পুম্মক কোকপ
ঙমই। মহাক্সা নংবু অনৌব লৌশিং হাল্লিগনি অমসুং বাংখংহনগনি।

মহাক মশামক লাইনি। সমাধি হায়বসি তুমদনা তুম্বনি। লাই-
নিংবদি ডাইবংপান বাখল খন্দে। মহাক মুংডাইব অমসুং লৌশিংগী
ঈপাক্ত ঈরোইছুন হিংই।

হে: মোক্ষ প্রিয়! তুমদ অয়োব অমা লৈ। মীওইবগী থরায়ন
নজ্জগ ডাইহাকী ওইব হকচাংদ তুংই।

সমাধিদ মহাক্লা লাইদ সচ্চিদা পোখাই। মিকপ থোক্লবদি
কন্ন তুম্বগী বাকম লৈতে। মরম অসিন হোংব নাইদব মণ্ড অসি
ভৌশিন্নব নজ্জগ শেংদবনি। ভৌইগুম্বসুং সমাধি নজ্জগ অথোয়ব
বাখল পাক্সলগী ফিরেপ হায়বসি ফিরেপ অহুমগী মশক তাক্সিব বাখল
মশক্সি। মসিন মতম খুদিংমক্ত লৈ। মরম অসিনা মসি অমস্ত ডায়ব
অশেঙব ফিরেপ অছুনি।

তুম্বদ কা হেন্ন পান্থ অমসুং খবকশিংন য়ান্ন মপু ফাব ফিরেপ
অমদ লৈ। ভৌইগুম্বসুং সমাধিদদি মথোয়সি মরম চান লৌশিংগী
মৈন চাকথেকথি।

ইশাগী মাংওইনব বাখল অমসুং কা হেন্ন পান্থবু মৈদ থাদোকউ।
ইশাগী লৌশিং মডাবু মৈদ থাদোকউ অছুগ তুমদন তুম্বগী মপু ফাব
মুংডাইববু ফংউ, হে মোক্ষ প্রিয়।

২। সমাধি অমসুং বন্না তুম্বা

অনী লোঙদন পোখাব অমসুং য়ান্না কন্ন তুমখুল হনব অনী-
সিগী মরক্ত লৈব থেন্নবদি একোনবগী অসিদ য়াওরিব খঙদন পঙবদ
পুন্নিংগী মথৌ ওইরিব অসিনি অছুগ অহানবগী অসিদন কা হেন্ন

নীল উব লাইদ হাঙ্গরিব যোগী অসিমক তোরিব অসিবুনি; অকোন-
বগী মুংডাইববু অপঙবদ যোমশিন্দুন থমই, অত্গ অহানবদ য়াওরিব
লাইগী হায়নিংডাই লৈতনা মুংডাইববু মপুং ফান কুপশিনবদগী
লৌথোকই ।

চাকলুরবগী তুংদ মৈ-না মসিগী হৌরকফদা হঞ্জিনথিবগুম
পুঞ্জিসু মসিগী হৌরকফম থহায়দ তিনশিনথি, রাখল পুন্নমকপু লৈ-
হল্লব মতমদ অসুমতৌবতনা কনা গুম্নন ওমথে লৈতন নীং-থা তম্বগী
ফিরেপ ফংই । রাখল পুন্নমকপু নোংমগী মমুংদ মাঙতনব ওমদে ।
পুঞ্জি ইহল-শিংগী নাঙ তাক্লবগী লম্বী হায়বসি থুদোংখীব রাখম
অমনি । থুদোংখীব, নল্লগা থপনব পীব অসিবু লানথোবকপ মতমদ
রাখলশিংব মাঙহল্লগী থোংরা বু তোথায় ওইব লহীদ থাদোকলোই-
দবনি । অহানব থুংমাবদি রাখলশিংব মেন তাহনব অসি ওইগদবনি ।
দরকাব ওইব অপাংথিংবু অহানবদ হুংহল্লু । অসিগুম্ব রাখল পুন্নমক
ময়েং তাহনথিগনি । ওপ্প ওপ্পা রাখল পুন্নমক মরু ফং মাঙথিগনি ।
রাখল সমুদগী ঈথকুমবনি । মথোয় অসি থিব ওমদে । অহৌবদা
নীংব কায়ব ওইব য়াই । রাখল থরন নাথৈরকনি, থরন ঈচেলগুম্ব
নমথায়রকনি । মমাংথক্ল ফাংব খনথিভব রাখলশিংন অমুক হল্প
মতম থরগী তুংদ মশক উৎলকপা য়াই । হোংনরিবত্গী করিগুম্ব
ফিরেপ্ত করিগুম্ব মপুং থরদ নীংব কায়ব থক ওইগল্লু । শোয়দনমকী
থহুংগী থহায় শেংবগী পাঙ্গলবু ফংগনি । অরোয়বদ মায় পাকপ
থায়বসি শোয়দবনি । যোগী পুন্নমক হৌজিক ফংদুন খঙলব পুন্নমক
অসিগ চপ মাল্লব থুদোংখীবশিং মায়োক্তবনি ।

৩। সমাধি অমসুং লাইদগী ফংছনা খঙবা লৌশিং

অথোয়ব বাখল ধোনাগী মতো

মঙাল নাইব লাইগী চাঁথৈ ছনব।

১। লুংডাইব লান্-ওনসিদ পুলিগী খাঙ্‌ওমদব অঙকপবু ফোংদোকই। ধ্যান তোবিব মীশক অহন তুমদন তুমদ চঙশিন্দুন তশেং তশেংব অমসুং লুংডাইব মও লোব হায়বসি নিৰি কল্প সমাধিনি।

২। সমাধি হায়বসি উইবগী মতো নন্তে। মসি তশেং-বহুগী মপুং ফান চংপবুনি। ঝাইদগী বাংব বাখল লৌশিং হায়বদি ধ্যান তোবিব পোংশিংদ মপুং ফাব ঙ্গ-চীকপগী মশক ওইরিবা ফংছনা খঙলবশিংবু ফোংদোকলিব মপুং ফাব লেঙদবা অহুবুনি।

৩। লুংশিংকী ঙ্গপোমদগী হেনব ময়ামগী ওইব থবায় শেংবগী হু কাদনব হীদাক লৈ। মছ নিৰি কল্প সমাধি নন্তগ যোগী অমগী অথোয়ব বাখল ধোনাগি।

৪। নিৰি কল্প সমাধিগী ফিরেপ্ত মপান নাইব ফংছনা খঙব লৌশিং অমা লৈ। সমাধি হায়বসি অতনবগী ফিরেপ অমা নন্তে। মসি অশেংবহুগী অচেংপ শকফমনি। মসি ঝাইদগী বাংব বাখল লৌশিংনি।

৫। নিৰি কল্প সমাধি ফংলব মহাক অহুবু নন্তগ অথোয়ব মহাক অমন্ত ওইব মহাকপু তেংবান মপু মঙোন্দগী কৈদৌঙৈদম্ ঝাইদোকপ ওমদে।

ধ্যান যোগ

৬। পূমথন ধনবগী লৌশিংবু সমাধি কোই। মসিন মখল
পুন্নমকী অনী ওইব মতোদগী হেন্দোকই অমসুং ইশাগী মাংওইনব
বাকলন অপনব পীব ওমদে। মসি অবা-অনাদগী নানথোকলবনি।
মসিদ মপুং কান পেছোকপা লৈ। মসিদ কংনিংব পুন্নমক ফংলে
হায়বগী বাকল অমা লৈ।

৭। মপুং ফাব নজ্জগা ধ্যানগী পম্ভুং হায়বসি সমাধিনি।
সমাধিগী কিৰেপু ধ্যান তোরিবত্নন অথোয়ব নশা অত্নগ অমএ
ওইবগী মতোবু কংই।

৮। সমাধি ফংত্ননা থঙলব অমদ মুংলরোইদব থুংহক অম
ধমই। সমাধিবু ফংত্নন থঙলবশিংন অশিঙবা অমসুং মঙাল লৈবা
ওইবকই।

৯। সমাধি, ঈশ্বরবু উবা হায়বসি ভাইব, মীওই খুদিংমকী
পোকপদগী লোইনবল্লব ফংফম থোকপনি।

১০। সমাধি ফংনবগী তঙাই ফদব মচাকশিংদি লেঙদব
ফমফম, থরায় শেংব, ইশাবু মণ্ডন লৈহনব অমসুং পুন্নিং লোঙদব
হায়ববশিং অসিনি।

১১। সমাধিগী মরমদ ইচম চন্ন বারী শান্নব নজ্জগ থন্নব
যোগগী মরমদ ইচম চন্ন থরদং তন্মন সমাধি ফংবদ ভেঙবাংদে।
যোগবু পুকচেল শেংন, নিংহন্নব লৈতন অমসুং কাজিন্দুনা থন্নগী
ধোনান পাঙথোকপ তাই। “চীঞ্জাক” হায়ন লাউবতন অরাস্ববু
কোকহল্লোই। কমগদবনি অত্নগ চীঞ্জাক অত্ন চাগদবনি। অত্নম
তোঁবতদ অরাস্ববু কোকহনগনি।

১২। মপান নাইদব লুংডাইব হায়বসি অথোয়ব ষাঈশেংব অহুনি। মিঃ অমসুং মশক লৈতব, ইশাগী লুংডাইবখক্তদ লৈব অথোয়ব থবায় শেংবগী ফংছন খঙব লৌশিংগী মকম অহুদগী মথং মথং কাখৎলকউ।

১৩। পুন্নমক্ত শন্দোকলিব, অথোয়ব, অনীওদব, লুংডাইবন থল্লব থবায়বু উরব মাগী মকমদদি খঙব ওমদব নজ্জগ ফংব ওমদব অমত্ত লৈতে। মপুং ফারব থবায়সিবু খঙউ লুংডাইববু ফঙউ অমসুং মতম চুন্নদ হরাওব ওমউ।

১৪। অথোয়ব অহুগী ডাইহাকুংগী লুংডাইব অমত্তং ফংব ফাওবদ অনৌব পোৎশক অমন থম্মোয়দ চংলকই। থম্মোয় পুন্নমক নীকহল্লি। থলুংগী মশকপু হোংহল্লি। থোইদোক ছেন্দোয় হরা-উবগী ঈধক্কা মথক্ত ইপোম হোই।

১৫। ধ্যান্দ থবায় শেংন লুংডাইবগী অথুস্বব অমুক্তং ওইয়বসু মহাউ তংলবদি, তাইবংপান পোৎশকশিংবু থল্লব মতমদ লুংডাইব পোকনি।

১৬। লাইবু ফংলব মহাক অহুন তুমিগ লৈব ওইয়কই। লেপনাইদব অহুবু ফংব ওমজি ফাওবদি থল্ল নৈনব অমসুং মরৈ য়েংনব হায়বসি অহুম তৌখিগনি।

১৭। লাই নজ্জগ অথোয়ব থবায় পানবগী লুংডাইবন থনব হোঁশাবু ফংছন খঙলব মহাক অহুন ইকচাংগী নজ্জগ পুন্নিংগী অকীবশিংদগী ওইয়কপা থুদোংখিব অমত্ত নংলোই।

১৮। ইশাগী লৌশিংদরী ওইককপ ফলশিংগী অপেনব হায়বসিদি মীখা পোমবনি অমহুং অককবনি, লাইগী লৌশিং অপেনব হায়বসিদি মগান বাইদে অমহুং নীং-তম্বনি।

১৯। লাইগী মীংয়েং হায়বসি তাইবংগী কংছুন খঙব লৌশিংনি। মসিন অনৌব মঙাল অমা পুলিদ, অশেংব মশকী অনৌব মঙাল সৈনোং অমা পী। মসি পুম্মকী ওইন কংছুন খঙব লৌশিং অমনি। লাই মীংয়েংগী মায়চৌশিংন লাইগী মতিক মঙাল কোংদোকপ তেংবানববু উই।

২০। লাই মীংয়েংন ধ্যান তৌরিব মীছগী বাখলগী পাজলদ কুইন চংনরব বাখলগী শককম লৌই। লাই মীংয়েং হায়বসি কনি-গুস্থ মঙংদ উব নত্রগ পুলিংদ নীংব তৌদে। মসি মঙাল লৈব পোৎশক অমগী হৌনশা নত্রগ চুমজিং খনব বাখল অছগীনি।

২১। তুরীয় হায়বসি লাইগী হায়দোকপ ওমদব অশীর্বাদকী লাইশং মল্লুংদ চঙনব হাংদোক্লিব ইরোয় লোয়ব থোঙ অছনি।

২২। বাখল লৌশিং হায়ব বাইহে অসি মতিক চাদন অমদি মপুং কাদন অথোয়ববু খঙব অছবু কোংদোকপনি।

২৩। অচুম্ববু বাখল লৌশিং নত্রগ ইশাগী কংছুন খঙব লৌশিংগী মতেঙন তশেংন খঙব ওমই।

২৪। বাখল লৌশিংগী অরংব মঙাল হায়বসি ইশাগী মঙালবুনি।

২৫। লাইগী বাখল লৌশিংন অবা অনাগী চৈথেং অমহুং অরাব পুম্মকপু কোকহল্লি অছগ মসি খুংলোয়ববু থোইদোক

হেলোজ্জব হুংডাইবদ পুরকই। মরম অসিন অশেংব অমসুং ধ্যানগী
পাশেংব বাখল লোশিংবু কংউ।

২৬। লাই নজগ মপুং ফাব অজগ ভিন্নবদগী পীক অশীকবাদ
হায়বসি শীংখানিঙাই লৈতবনি। মসিবু নশামকু কংজব তাই।

২৭। পুক্রিংগী ঈহল অমসুং বাখলশিং অসিন্দি লোন খেয়-
ববসু চপ মাইয়ে। অসুম ভৌতুন লীচংতগী কংছুন খঙব লোশিং
হায়বসি লীচং অসি খেয়ববসু চপ মাইয়ে।

৪। সমাধিদা রাতাক ওইবশিং

(১)

১। সমাধি হায়বসি মপুং ফাব হুংডাইবগী মভৌ অমনি।
মসি মপাল নাইদব অজগ পুনশিনবনি।

২। সমাধিদ নজগ অককুব লৈতব মফমদ, খঙলিব মহাক
অমসুং খঙনব পোংশকুকু অমত্ত লৈতে। মসি চারোন গুরোনগী
ওইব কংদছুন খঙব লোশিং অমগী পুয়মকনি।

৩। সমাধিগী মভৌদ পুক্রিংম মপাল নাইদব নজগ লাইদ
তিনশিন্নৈ। ইশাগী ওইব মাঙখি। মতম চুমদ লৈয়গদব হুংডাইববু
কংই। লাইনিং অজু চৈনাত-অজা অনা, অকিব অমসুং ওইদবদগী
নানখোকই।

৪। সমাধি হায়বসি পুয়মকু জিংজেল মামবনি নজগ পুয়মকু
খায় মখমক ওইবনি।

৫। মপাল নাইদব রাখল খোনা লৈব, পুন্ধিন ধিহব নত্ৰগ মপুং ফান পোখাবব মথোয়সিবু খঙলিব মহাক অমসুং খঙননব পোংখক অকন্ত ওইবব মতোবু সমাধিনি।

৬। পুন্ধিংগী মতোশিংবু মাঙহনবগী পানৈননা সমাধি ফংব ওমই।

৭। সমাধি হায়বসি অথোয়ব মশাগী শকফমগী অচুস্ব লো-
শিংনি। মসি অথোয়ব রাখল পাজল মঙনি।

৮। মায় পাক্লব অয়োব ধ্যানন মপুং ফান সমাধি তান্ন নত্ৰগ অথোয়ব রাখল পাজল তান্ন লমজিংবিগনি।

৯। সমাধি হায়বসি মী মশাগী অফ কন্তবু মুখংপ নভে।
মসি মী মশাগী অফ কন্তবু মপুং ফাহনবনি।

১০। মপুং ফাবদগী ফংছন খঙব লোশিংবু সমাধি কোই।
মসি অবা-অনাদগী নানথোকপবুনি। মসি মুংঙাইব মপাল নাইদবনি।

১১। সমাধি ওইবিঠে মনুংদ মুংশাস্বর হোন্দে। স্বর হোজ্জিনব
নত্ৰগ হোন্দোকপ লৈতে।

১২। পোকপ নাইদ্রব, শিব নাইদ্রব, মতীক ময়ায় চম্ব
নাইদ্রব, লায়না পক্ৰব, চৈনা ফাওদ্রব, অবা লৈদ্রব মফমদ সমাধি
লৈ।

১৩। মিং অমসুং শকফম পুন্নমক অযোব ধ্যান দ মাডখি।
লেপ্লাইদব অহাঙবগী রাখল পাজল লৈ। মসিনু উরক্তছন কৰিমন্ত
ওইদবগী মতো অমা ওইবকই। ইখং খংহোদন ধোরকই মঙাল,
নিৰ্বি কল্প সমাধি।

১৪। নিৰ্বি কল্প সমাধি হায়বসি খাইদগী বাংব মঙাল অত্ৰ ফংববুনি।

১৫। নিৰ্বি কল্প সমাধি ওটরিউদ তশেংব অত্ৰবু মসিগী মশা পুন্নমক্ত লোশিং তাদন অকীব পোকহল্লী। মসি মপুং ফাব অত্ৰগ অমক্ত ওইবগী ফংতুন খঙব লোশিংবুনি।

১৬। সমাধিদ মঙাল ফংউ। লাইগী অথোয়ব বাখল পাঙ্গলব লোতুন লৈব থবায়গী বাখল পাঙ্গলগী মহত্ত লৈ।

১৭। নিৰ্বি কল্প সমাধিদ পোংশক অমক্ত লৈতে। পুন্ধিংগী অথোয়ব ঈছলশিং পুন্নমক পোংথাব ওই।

১৮। অথোয়ব থবায় অত্ৰবু যোগীশিংন মাগী থবায় শেংবগী ফংতুন খঙব লোশিংগী খাইদগী বাংব থাক্ত তশেংন ফংই।

১৯। রাজ যোগীশিংন কৈবল্য ফংব মতমদ মগুনশিংন-মথোয়গী হৌরকফম অত্ৰ তাম্ৰ হন্নয়ুক চংলি।

২০। থোপত ইশাগী বাখল নত্ৰগ ইশাগী মাংওইনব বাখল, পুন্ধিং কায়াংশিং নত্ৰগ হকচাং কায়াংশিং হায়বশিং অসি অত্ৰম-থোকপ গুনগী অথোয় অহেন নাইবশিংতমক ওই। মথোয়শিং অসিনস্থ হৌরকফমগী শকফমশিংদ মথং মথং ওইন তিঁল্ল।

২১। মী মথন্তন লীচং শলোকপ মী ওইরকই। ময়্যায় অমস্থং মথোয়গী অথোয় অহেনশিং অসি উব ফংলব পোংশক ওইরকই।

২২। নীং-খা তম্ব ওইরিউদ ইশাগী মাংওইনব বাখল অমস্থং থোপপু মনিং ভৌজনব থাদোকগী।

২৩। হুংডাইরিউদ মীবু নীং-খা তম্ব মশামকী মতৌদ কিরেন
হল্লি।

২৪। মীন হুংডাইরিউদ মতমদ ময়ান অমসুং মথোয়গী অথোয়
অহেনশিংন মাবু সেবা তোহনিংবগী রাখল লৈতে।

২৫। নন্তে “এ” নন্তে “নং”, নীং তম্ববগীদমক খাদোকপীরব
অতুগীদমক হোজিক মহোশা শঙলেন খোঙ থিংলবনি।

২৬। ইশাগী লোশিংন হুংডাইব হায়বসি ধ্যান অমসুং
সমাধিগী হুংডাইবগ চাংদম্বব মতমদ করিসু ওইদবনি।

২৭। সহজ সমাধিদ, সো: হম ভাবনা মশা মথন্তগী ওইব,
লীশাং শিংন চংথব অমসুং মহোশাগী ওইবদ হজিল্লকই।

২৮। নির্বি কল্প সমাধিদ সো: হম হায়বসি কনামন্তন
পুন্সিদ নীংদবনা সো: হম ভাবনাগী রাখল লৈতে।

২৯। অথোয়ব রাখল পাজলদগী ফংছন খঙব রাখল থোনা
হায়বসি মরীশুব মতৌ অতুনি। মসি নির্বি কল্প সমাধি নত্রগ
অথোয়ব থরায় পানব অতুগ লোয়নন। অমত ওইব কনাগুস্বগী
অশেংব মশকী মপুং ফাব অচেংপগী মতৌ অতুনি।

৩০। ধোপ লোশিংগী খোঙ থিংজিল্লু। ইশাগী লোশিং
ধোংনাউশিং লোনশিল্লু: থম্মোয়গী কা মকুংদ পোংখাউ, অমসুং
সমাধিগী তুমদন তুম্ববু ফংছন হুংডাইবু।

৫। সমাধিগী রাতাকশিং

(II)

১। সবি কল্প সমাধিদ; অখঙব, খঙব অমসুং খঙনব পোংখক
অসিগী রাখল পাজল অতু লৈ।

୨ । ସବି କଲ୍ଲ ସମାଧିଗି କିନ୍ତୁ ଅସିଦ ଅନୀଶୀ ଓଡ଼ିବ ବାଧଲ ଧୋନା ଲେ । ଅହ୍ମକପୁ ମସି ଅଧୋୟବ ମଶକୀ ଓଡ଼ିବ ଅମନ୍ତ ଓବ ଓହ୍ ଅହ୍ତବ ଓଡ଼ିବନି ।

୩ । ସବି କଲ୍ଲ ସମାଧି ହାୟବସି ଶେମ ଧାବଶୀ ମତୌ ଅମନି । ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧି ହାୟବସି ପହ୍ଲୁ ଅହ୍ନି ।

୪ । ସବି କଲ୍ଲ ସମାଧିଦ; ବାଧଲ ପାଞ୍ଜଲ ଅସିଦକ ଲେ, “ଏ ଧ୍ୟାନ” ତୋରି; “ଲାହି ହାୟବସି ଧ୍ୟାନଶୀ ପୋଂଶକ ଅହ୍ନି ।”

୫ । ପୁଞ୍ଜିନ ଧବକ ତୋବ ଲେଲ୍ଲ ମତମଦ, ବାଧଲ ପୁଲ୍ଲମକ ନାଧେୟବ ମତମଦ, ହକଟାଂ ଅମନ୍ତ ମପାନଧୋଂଶୀ ତାହିବଂପାନଶୀ ବାଧଲ ପୁଲ୍ଲମକ୍ଲ ପୁଞ୍ଜିଦଶୀ ମମାୟ ଲେଥବ ମତମଦ, ମୀ ମଶାଶୀ ଧବାୟନ ଅଧୋୟବ ଧବାୟ-ହୁଦ ତିଲ୍ଲେ । ମସି ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧିନି ।

୬ । ଧବକ ପୁଲ୍ଲମକ ଧାଦୋକ୍ତୁନ ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ଅମ ଓଡ଼ିବକଟ ।

୭ । ତୁହ୍ନଦ ମଡ଼ ମଞ୍ଜିବ ମୀ ଅମନ ଅବା-ଅନା କରାୟକ୍ଲମ କଂବବୁ ଖଡ଼ି, ତୋହିଶୁହ୍ନୁଂ ମାନା ହୋଂଶକପ ମତମଦ ଅବା-ଅନା କରାୟକ୍ଲମ ଅମନ୍ତଗ ମସି ଲେନବ ମଞ୍ଜୋନ୍ନ ପୋଞ୍ଜେ, ଅହ୍ମ ତୋହ୍ନ ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧି ନକ୍ତଗା ଧବାୟଦ ପୋଧାବ ମହାକ ଅହ୍ନ ମହୋଶାଶୀ କଲ୍ଲ ପୁଲ୍ଲମକୀ ବାଂମଦ ଲେଗନି ।

୮ । ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧିଦା ଲହାହି ଓଡ଼ିବ ବାଧଲ ଧୋନା ଅମନ୍ତ ଲେହୋରୋହି, ଲହାହିଶୀ ବାଧଲ ତାହିବଂପାନଶୀ ଓଡ଼ିବ ବାଧଲଦ ଶିଲ୍ଲଧିବ ସରମନି ।

୯ । ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧିଦା ଅଧବ, ଧବ ଅମନ୍ତ ଧବନବା ପୋଂଶୀ ଅହ୍ମ ଲୋଂବ ଶକ୍ତମଶୀ ମପୁଂ କାଦବ ହାୟବହ୍ ଓଡ଼ି ।

ভরামণ্ডাস্তব পদ্মপ

ধ্যান যোগদা ইশাবু শক খণ্ডজবগী অরেন্ধাশিং

১। ঐ কনানো ?

চীং-লেন্ন ফমউ অমসুং হংউ ঐ কনানো ?

মসিন তঙ তাহনগনি পুন্সিগী রাফম পুন্সমক

মসিন পীগনি নংঙোন্দ নীং-তম্ব অমসুং শিব নাইদব

মসিন মাঙনগনি চৈনা অমদি অরা-অনাশিং ।

তোংশা অমসুং শক্কাগী হকচা, ঐহাব নভে,

মসি শেংদবনি, মাঙব নাইবনি তোঙানব শক্কাগি লোয়নব,

ইশাগী লৌশিং, মিৎ, নাকোং, নাতোন ঐন ওইদে,

মথোয়দি অবেন্স পোথোকনি কায়াংশিংগী ।

মক ওইব পোংলম মঙামক ঐ ওইদে,

মথোয় অসি শেংদব পোথোকনি নিংথোশিংগী,

চিংনগনব পুন্সিং ঐ নভে

মসিস্ত শেংদব অরেন্ধানি অমসুং মাঙবা নাইবনি ।

সচ্চিদানন্দ ব্রহ্ম ঐহাক্কা, অখণ্ড পরিপূর্ণ, ব্যাপক ব্রহ্ম ঐহাক্কা

নিত্যমুক্ত, শুদ্ধনিত্য বুদ্ধ ব্রহ্ম ঐহাক্কা ।

নিরাকার, নিবৃত্ত, নির্বিণেব ব্রহ্ম ঐহাক্কা,

খাঙশাং অমসুং খুংলায়শিংন ঐবু কবপ ওমদে,

মৈ অমসুং এটোম বোম ঐবু শোবপ ওমদে,

ঈশিং অমসুং মনিলন ঐবু চোংহনব উমদে,
 নোংলৈ মূংশিং অমসুং মূংশিংন ঐবু কংহনব উমদে ।
 বেদ, বাউবল, কোরান, অবেষ্টাশিংন শকই শোল্লি ঐবু,
 ঋষি, পণ্ডিত অমসুং যোগীশিংন ধ্যান তৌই ঐঙোন্দ
 মৈ, মূংশিং পাঙথোকই ঐগী য়াংশিং,
 ধোপ লৌশিং, ইশাগী লৌশিং, মুমিং, মঙাল, ফংজৈ ঐঙোন্দগী,
 লেপ্লাইদব মপুং ফাব, শিব নাউদব থরায় ঐহাক্লি ।
 পুম্মমক্তে মূংঙাই য়াউফব, ইশাগী মপুং ফাজ্জব থরায় ঐহাক্লি ;
 পুম্মমক্তে শনোক্তিব ইঙাল লৈজব মী ঐহাক্লি,
 পোকপ নাইদব, শিব নাইদব, মতম নাইদব লাই ঐহাক্লি,
 শোবহনব উমদব, ধোনাইদব, তুমিন্ন লৈগনব ঐহাক্লি,
 বেদগী লাকফম, অঙাং নাঙফম খাও, তাইবং গুণগী তুংনফম ঐহাক্লি,
 মূংগী বায়েনব, মূংদ লৈব, জাং অমত্তগী ওইব থরায় ঐহাক্লি,
 লাই পুম্মমকী নিংথো হিৎমগুৰ্ভগী মপা মপু ঐহাক্লি ।

২। কয়াদ নীং-তমজব ঐহাক্লি !

হে নীংতম, হে মতীক ময়্য কনব নীং-তম,
 ঐহাক্লি নানথোক্লবনি পোকপ অমসুং শিবদগী
 কোকলবনি চৈনা, অবা-অনা, থবক অমসুং নত্ৰব রাখলশিংদগী,
 পুম্মমক অহু পুরকখিবগী ঐবু পীবিরে তোঙানব অবামল ।
 কয়াদ নীং-তমজব ঐহাক্লি,
 বয়াদ মপুং কান নাছোকচরব অফা অপুন অমসুং লাংতক্লবদগী

মসি মতীক নি লাইগী

ঐহাক শেংদোক্লবনি হৌজিক শেংদব পুন্নমকপু,

ঐহাক লৈ য়ুমসিদ ঙ্গ-চীকপগী,

করিয়ন্তন অপনব গীঙমদে নত্রগ লান্ন চিংদে ঐবু।

ঐন মায়াপাক্লে, মায়াপাক্লে

মুংঙাইবগী ঙ্গপোয় ঙ্গথক হৌয়ে ঙ্গপাক্ত হৌজিক,

নীং-খা তহুগী মুংশা স্বরন হোল্লি ঙ্গথক্ত হৌজিক

ঐহাক্লি মপুং কান নীংতল্লব মতীক ময়ায়।

নন্তে শোম্বব, নন্তে খুরুখুদক কুনব,

নন্তে “লাইবক ফব ইবুংঙো”

নন্তে “ইকাই খুন্নব ইবুংঙো”

নন্তে “হায়ব উল্লব ননাই।”

ঐন নিজদে শাংথন হিংব,

ভৌইগুম্বসুং নিংথৌরেলদি ঐহাক্লি মরোল অহুমগী।

অশেংব, মতীক চান ডাল্লব, মফম নাইদব,

নানথোক্লবনি তাইবং ময়ালশিংদগী ঐহাকসে।

৩। ঐহাক্লি পহুং অমসুং কিদম

ঐহাক্লি গী মচাক ভিটামিনশিংদ।

ঐহাক্লি ময়াক অহুনি কোকি অমসুং চাদ যাওব।

ঐহাক্লি মতোঙ অহুনি চানব চীজাক্ত যাওব।

ঐহাক ময়্যায় কাবনি যু অমসুং কানিদ য়াওব ।
 ঐহাক চিংশিনব ওম্ব অহুনি হুপৌশিংদ য়াওব ।
 সনা, লুপা, চেগী নোট অমসুং চোকশিংদ ।
 ঐহাক অশেঙব পোতুনি লাই'রপাক্ত কংব ।
 ঐহাক কান্নবহুনি টিকা থাবগী থবক্ত ।
 ঐহাক চংনিংবহুগী ধোনাহুনি লম্বী চংপা পুন্নমক্ত লৈব ।
 ঐহাক পাক্তল অহুনি এটোম বোমশিংদ য়াওব ।
 ঐহাক পাক্তল ধোনা অহুনি খঙম্ব অমসুং স্তপনম—
 লৈঙাক হৈব পুন্নমকী ।
 ঐহাক পাক্তল অহুনি অহিংসা অমসুং আচুস্থগী ময়্যায়দ
 ঐহাক অথুস্থনি অথুস্থগী ঈপাক্ত
 ঐহাক থোহোকনি, লোনি, ওম অমসুং বেদশিংদ ।
 ঐহাক মালেম অসিনি, মালেম পোংলমশিংনি অমসুং লাইশিংনি
 ঐহাক পহুংহুনি, ময়্যায় অমসুং ফিদমগী ।

৪। ঐহাকনি পুন্নমক অসে

ঐহাকনি পুন্নমক অসে, ঐহাক্রি পুন্নমক্ত কনবা ।
 কব্রিগুম্ব অমত লৈতে ইশাগী হাকখাদ ।
 ঐহাক থরায়নি মালেম মীওইবগী থরায়শিং অসিগী
 ঐহাকনি অথোয়ব মশা অহিঙব পুন্নমক থলুং থরায়গী ।
 ঐহাকনি মল্লুং মফেল পুন্নমক
 ঐহাকনি ইখন্ত তশেংন লৈব ।

ঐহাকনি মফম অসিদ ; ঐহাকনি মফম অতুদ ।
 ঐহাক ওইরি হৌজিক, ওইরমই, ওইগনি মতম খুদি দ
 অবেগ্ন লৈতে অহাওব লৈতে ঐঙোন্দ ।
 ঐহাকনি মহাসাগর লৈরিবসিনী ।
 মালেম অসি কৈসু লৈতব কোজোল্ অমনি ঐঙোন্দ ।
 ঈবিক অমাতাখি ঐঙোন্দগী
 মতুন ওইখি মালেম আস
 ঐগী ইঙালন ডাল্লি মশক্ত লাউগী,
 বিষ্ণুগী, শিবগী, দেবীগী, বাস অমহুং অতোপ্প ঋষিশিংগী
 ঐগী ওইরিব হৌনশানি হায়নিঙাই লৈতন অঙকপন থেলিব ।

৫। ঐহাকনি নির্মল ব্রহ্ম

ঐহাকনি সত্য জ্ঞান অনন্ত ব্রহ্ম
 ঐহাকনি ঐগী মীগী থাযদব লাই
 ঐহাকনি অহৌব অবোয়ব লৈতব লাই
 ঐহাকনি খেলব লৈতব লাই ।
 ঐহাকনি লায়না চেন্দব, শিখব লৈতব লাই ।
 ঐহাকনি লাই “মসি” “মতু” “ঐহাক” “হাহা” নহাক যাওদব

৬। ঐহাকনি বিজ্ঞান ঘন ব্রহ্ম

ঐহাকনি মিং নাউদব, শকনাউদব লাই
 ঐহাকনি বিজ্ঞান ঘন ব্রহ্ম
 ঐহাকনি অত্যন্ত অচল ব্রহ্ম ।

৭। ঐহাকনি স্বতন্ত্র ব্রহ্ম

ঐহাকনি চৈতন্য মাত্র ব্রহ্ম।

ঐহাকনি স্বতন্ত্র ব্রহ্ম

ঐহাকনি ইশাত হিংস্রব লাই।

৮। ঐহাকনি ওমকার শকফম

ঐহাকনি অথোয়ব লাউগী শকফম জায়বদো,

মসিদ অপঙ অশিং খায়দে

মসিদ কোক ফি খুয়দে ;

মসিদ মতেঙ ইতেঙ পীনদে,

মসিদ হকচাং পুক্রিংনচিবগী অথোয় আহ্নে নাইনদে।

ঐহাকনি অশেঙব চৈতন্য,

মসিদ অফা অপুন নল্লগা নীংতম্ব লৈতে।

ঐহাকনি ওমথে লৈতব অশেঙব পুলিগী ধ্যান তোনফন।

ঐহাকনি ওমকার স্বরূপ থদায়দুগী ওম !

৯। ঐহাকনি নিবান ব্রহ্ম স্বরূপ

ঐহাকনি অদ্বৈতপর ব্রহ্ম স্বরূপ,

মসিনি পুক্রিং অমম্বুং রাইন য়ৌব উমদব।

ঐহাকনি অশেঙব সচ্চিদানন্দ ব্রহ্ম

মসিদ অফব নল্লগা ফস্তব লৈতে,

মসিদ অতিয়া অমম্বুং লুংশিং লৈতে,

মৈ ত্রিংশি চঙদে ।

ঐহাকনি অশেঙব লাইগী শকফম

মসিদ থবক নজগা অপাস্ব লৈতে,

ঐহাকনি অচুস্ব, লৌশিং, মুংঙাইব শকফম

মসি অয়েল্লনি মালেম পুস্বগী ।

ঐহাকনি চিন মাত্ৰ মশক,

মসিদ পুফিং অমসুং লৌশিং লৈতে,

মসিদ মশক লৈতে,

লৈতে অয়েঙব য়েংব অমসুং

য়েংব পোংকী শকফম অহুম ।

১০। ঐহাকনি অথোয়ব লাইগী শকফম

ঐহাকনি অথোয়ব লাইগী শকফম হায়ব তোঙানব মতীক লৈতবা ;

ঐহাকনি মরু ওই হায়ব অশেঙব লাইরিক পুস্বমক খঙনব থিরিব ;

ঐহাকনি মুংঙাইবগী য়ুম ;

ঐহাকনি উইহৈ মহা মোনগী অচৌব অটীকপ,

ঐহাকনি মশক জুরা নজগা মাযযোক্তব লৈতবা

ঐহাকনি অথোয়ব লাই হায়বহু মসিদ মুংঙাইবা নজগা

চৈনাখোল পোক্তবা ;

ঐহাকনি মপুং ফাব মসিদ অমসুং নজগা অঙানব লৈতব ;

ঐহাকনি অশেঙব রাখল ধোনা হায়ব থম্মোয়গী

কিশিংশিংবু ককলিব ।

১১। ঐহাকনি অচুয়া শকফম

ঐহাকনি অচুয়া শকফম ।
 ঐহাকনি অকুপালোন শকফম ।
 ঐহাকনি মপুং ফারব শকফম ।
 ঐহাকনি অরাল খুভংগী শকফম ।
 ঐহাকনি ঈং-চোকপগী শকফম ।
 ঐহাকনি পুমলুং লুংভাউবগী শকফম ।

১২। ঐহাকনি চৈতন্য মশক

ঐহাকনি অচুয়া, হি লিব অবেবতমক ওউব ।
 ঐহাকনি শকফম মক ওউব খাইদগী চাউবদগী হেম চাওব ।
 ঐহাকনি অমত্ত ডায়ব শাগৈ নাউগী এবল অথোয় অহেন লৈতব ।
 ঐহাকনি উব ওমদব শাগৈগী মরল অমা ।
 ঐহাকনি মপাল নাউদব হায়ব হিংচাবনা ওহব ওমদব ।
 ঐহাকনি লাইগী শকফম হাই হুমদব ।
 ঐহাকনি উরিব খুদিংমক ।
 ঐহাকনি চৈতন্য শকফম হায়ব অথোই অহেন নাউদব তরুক্ষমক ।

১৩। ঐহাকনি লোশিং ধরায় শকফম

ঐহাকনি লাইগী শকফম কুয়োন মঙালন য়োমদব ।
 ঐহাকনি মপাল নাউদব বাখল পাকল হায়ব মলুংগী
 মলুং ওউরিব;

এহাকনি ব্রহ্ম স্বরূপ, মকম মতম অমসুং মসম খায়দব !
 এহাকনি চিনমাত্র স্বরূপ, মসিন লৌশিং মথস্তুগী থবায় ওইব !
 এহাকনি মকনাউদবা শকফম, রাখল থোনান থনবা ।
 এহাকনি মপুং ফাববা লাউগী শকফম,
 মসিন মঙাল পীবিব ।
 এহাকনি অশেঙব রাখল থোনা হায়ব ফল লৈতব ।

১৪। এহাকনি অশেঙবা লৌশিং শকফম

এহাকনি লাউ হায়ব পুক্রিবু থলহনব,
 এহাকনি মপাল নাইদব হায়ব মিং অমসুং শককী মালামসি নভবা ।
 এহাকনি মপুং ফাব হায়ব মতম নাইদবা ।
 এহাকনি অশেঙব লাউ হায়ব মসিদ লৈব,
 লৈতে ইশাগী মা-ওইনব রাখল,
 নভগ অকনব অপাম মিহো ।
 এহাকনি লাউ হায়ব গুনশিংবু হেনগৎহল্লব,
 মসিনি অচুয় অমসুং চুমদবগী বা-মদ লৈব ।
 এহাকনি মসম পুদিং চেলিব অশেঙব যু-গী মকম ।
 এহাকনি মসিদ লৈব শকফম
 লাকপসু লৈতে চংখিবসু তোদে,
 মিকপ থোকপসু লৈতে মঙ মঙগিনসু তোদে,
 মসিদ অছাঙব লৈতে কোয়ন চংমনা,
 মসিদ থোউদোক্ক ঈং-চীকই মতম পুদিং,
 মসিন মেনশিল্লি অছাঙব পুয়নক মকম পুদিং

১৫। ঐহাকনি নুংঙাইবগী তুংনফম শকফম

ঐহাকনি অথোরব লাইগী শকফম
মসি অনী নজগা অহম শুদে,
মসি লমগী শকক নজগা পরাউ-শিং খায়দে,
মসি মশীং ধীব নজগা মচু ওনব তৌদে।
ঐহাকনি অশেঙবা নুংঙাইবগী শকফম।

১৬। ধরায় শেংবদগী ফংচুনা খঙবশিং (১)

হেন্ন হেন্না চৈনাখোল ফাওদবা অমসুং মরাল লৈতবা,
হেন্না হেন্ন পাঘ নী-খা তম্বগী,
শাস্তি চীং লেম্বগী মতো পেস্থোক হৈব,
অকিব লৈতব মতো, পুন্নি গী পেন্দব মতো,
অপাম মিহ্নে মিংশিংদ, নুংশিব মনম-ন হকচাংদ,
ফজরব কুচু, নুংশিব, মতীক লৈব খোঞ্জেল,
ঈশিং খজিক চংপ, ছমাং খিভং ধোকপ,
অকিব ফংব হকচাং, পাক্সল, ধোনা অমসুং পুন্নিং ধোনা,
কোকলবনি লায়নাদগী অতনবদগী অমসুং লাকধবদগী,
তয়াং তশোয় হকচাংগী, হৈশিংব পুন্নিংগী,
ধোনা লৈব হেল্লগনি নজগ চাব তুয়ব মৈ, কনখংলগনি,
লাংতল্পনা ফয়ব অমসুং ধ্যান তৌনব মতম শাংন।
তুৰ্চো তাইব, পানগীদমক দারীশিংদ

অমন্তুং ফাটক পানগী ওইনা ভিন্ন-খোৎনবদ,
 পুক্রিংদ থল্লু তেবান মপু লৈব মফম খুদিংবু
 লুশিব থরায় পানব পুন্নমক,
 পুক্রিংনা য়োবা শকফম পুন্নমক মাগীনি।
 তেবানব আস মপু মহাকমকনি।
 থরায় পানব অমন্তবু পামদব,
 থওইদব অমন্তুং ইকাযব পীব পুন্নমক,
 পুক্রিংগী থোনা খঙনবা ইকাযব পীব অমন্তুং অশোক অপনবু,
 থেংননবা খুদোংথীব অমন্তুং য়ৈথায খিনগাযশিং
 থর অসিনি অহোবগী ওইনা থরায় শেংবদগী ফংছুনা খঙবশিং
 মথোয়সিন তাকই মছদি মহাক্রা লেপ্তন চঙশিল্লি
 থরায় শেংবগী লম্বীদ।

১৭। থরায় শেংবদগী ফংছুনা খঙবশিং

(১১)

মঙালগী অঙোব বোলশিং,
 মচু শঙলব মঙালশি,
 লুমিং থরানমিচাকশি ধ্যান ভৌরিঙৈদ,
 দাউগী মনম, লাইগী মহাউ,
 তেংবান মপুগী মীংয়েঙ মঙলান্দ,
 থোইদোক হেন্দোকপা, অথোয়ব মীওইবদগী ফংছুন খঙবশিং,
 তাইক মপুগী মীংয়েঙন মীওইবগী শকফমদ,

করিশুস্থ মতমদ লাই অমগী শকফম অহুনি,
 হুহুৰবশিং, খোঙ তেকপশিং, জাং তাবন পোমফ্রি পোলাংদ
 হারী শাবন তাইবং মপুদ,
 অগৌবদ ওই থহায় শেংবগী ফংছনা খঙবশিং।
 অহুদগী লাকই ফাগী ফরাংগী ব'থল মতো ওইব,
 মসিবু অর্জুননা ফংছন খঙথি।
 থওইনা সাধক অহুন চঙই
 নিবি কল্ল সমাধি মনুংদ,
 মসিদ অয়েঙব মী নল্লগা য়েংনবা পোং লৈতে,
 মসিদ কনাগুহুনা করিশু উদে, করিশু তাদে,
 মহাকনা ওইবকই মপুং ফারব অমথক।

১৮। ঐনা থকই অমৃত

সদ গুরুন ঐঙোন্দ পীরম্মী লোশিংগী থাক অনা।
 মহাক্সা ঐবু ওমথৈ লৈতবগা পুনশিলহনথি।
 মহাক্সা উংলম্মী ঐঙোন্দ ঐগী কস্মশিংবু শেংদোক্স লম্মী।
 মহাক্সা লৌথোকথি পাংপি কোমথি অমদি ইনাং কয়ামুক।
 ঐন খঙলমই হোংনাইদব হরাউবগী থোইরেন থোইব মতো।
 মসিদ য়েংনব মী, য়েংনব পোং অমম্মুং মীংয়েং মাঙথি
 ঐ হিংই মপুং ফাবদ মফম খুদিংমক্ত।
 ঐ ওমড্রে হেহুমুক তমথবা।
 পোকপগা লোয়ননা ঐবু থাদোকপিরমলে।

ঐ ইশামক মাতিখিনা মুংতাঈবগী মণৈ'ছু এইরকখি ।
মসিনা অখুদ মটী পুয়নকগী হেম খুশনি ।

১৯। রাঙাংদবা লমদম

মপুং ফান মি নাঈদব, শকনাঈদবদি ঈহাঙ হাঙবগী
মুংতাঈবগী ওমৈথ লৈতন শন্দোকপ লমদমদ
পোং লৈতবদগী, পুক্রিং যাওদনা হরাওবগী,
লৈবাক্তনি মডম লৈতবগী, অহাঙব লৈতন উন ব'ইমুক চিকপগী ।
লৈপনাঈদব লমদমদ রাঙাংদবগী রাখল যাওদব শান্তগী
খোইদোক ঞেন্দোকপ মুদনি মুংশিন যানবণী ।
ঐনা পুয়নকৈ অখোযব মঙাল নাঈব অখুগা ।
ঐখোয অমত্তনি অনী শুদে হায়ব রাখল ।
ঐনা লানখোকলমই পোকপগী সমুদ্রদ মতম পুয়গী
মসিন তাইবং মপুগী মতীক মত্তনদ অতোনব পুয়মকী
মহাক্সা জগোয় শাখি শ্রিং শ্রাংগী তানদ বুল্‌দাবনগী
মহাক্সা খাংগংখি গোবর্জ্জন ছাটিনগুয় শনজেরহাশিংগী ।

২০। রাংখংলবা মতো

ঐনা খি তেংবান মপব লোকশিংদ ডিমাংলগী,
লংকৈ চংপশিংগী পুনকমদা, তুরেলগী তোর্কানদি দ ।
অখুব ইশামক লাই তন্ননি, লাইশিংগী লাই হোজিক ।
ঐনা হোনা মুংশিখি অমুক্ত ঐগী মুংশিব মুয় ;

পোকাকম ইথুজং লমদম অমসুং জৈরপাক ।
 তোইগুমসুং হৌজিক্তি ঐহাক্তি য়ুম তাইবংপান পুম্বগী,
 নোংপোক নোংচুপকী, অরাং অমসুং খাগী,
 ঐক অমসুং ভারতকী, আষ্ট্রেলিয়া অমসুং ক্রালকী,
 চীনা অমসুং রাশিয়া ওইরক্লে অমসুং ।
 ঐনা লুংশিখি তামিলবু অমসুং ;
 তোইগুমসুং ঐহাক্তি “ওম” হৌজিক্তি,
 লাকফমনি লোন পুম্বমকী ।
 ঐনা অমসুং য়াম্ম লুংশিখি ঐগী হকচাং,
 তোইগুমসুং ঐনা হৌজিক হিংলে মতম পুম্বমক
 মতমগী বা, খাচংকী চন্নকম দরকার ওইদ্রে হৌজিক্তি ।
 মতম অমদা মাইল লীশিং মঙাসে য়াম্ম লাপলমই ঐঙোন্দ ।
 তোইগুমসুং হৌজিক্তি ঐন খঙই “ঐহাক লেপ্নাইদবনি” ।
 মতম, অহাঙব মাঙথে ।
 ঐহাকী লৈতে য়ুম, য়ুমগী লৈফম নল্লগা মিং ।

২১। ঐহাকনা লৈ তুমিন্ন !

ঐনা চেকশিন্দে হৌজিক্তি তাইবংপানগী অফ ফত্তগীদমক
 করিগী ওইগদোরিবনো ঐনা ? ঐগী লৈফম্ম খোইনে'ক হেন্দোব্ব
 মতমদ ।

ঐহাকনা হৌজিক অফ-ফত্তগী মথক, খাগং খাদ মথক
 ঐগা মবী লৈনদে হকচাং পুঅমসুং ক্রি-গা ।

ঐ আশা নল্লগা অকীৰ পোক্তে ।

ঐনা তাইবংপান অসিদ করি ভৌগনি ?

ঐহাক হৌজিক ঈরোইরী মহাসাগরদ তেবান মপুন পেনবীনবনী ।

ঐনা পামদে মীগী খৌজাল নল্লগা শীংথাবীৰ ।

ঐনা নীংদে উননবা কনাগুস্বগা ।

ঐনা থঙইদে কনাগুস্বগী মতেঙ নল্লগা তিন্ন-তোংনবা ।

ঐনা হিংই তুম্ন, ফংই তুম্ন লৈব; ঐহাকি তুম্ন লৈব ।

মরুপশিং ! হৌজিক্তি ঐবু থাদোকপীরো ।

কান্ননরসি ।

২২ । মপুং ফানা নুংঙাইরবনি ঐহাক হৌজিক

যুম থাদোক্লমলে ঐহাক্কা, তাইবংপানসু থাদোকলে ঐহাক্কা ।

তাইবংগী অপাস্ব পুন্মক ঐহাক্কা যোংশিনথে ।

অথেনব, অহোব মঙ তাইবংপানগী ঐহাক থঙলে ।

মতীক চাদব মঙদ পোং পুন্মকী ঐহাক্কা ফংলে ।

অপাম মীহৌ ঐহাক্কা হুন্দোক্লম্লে, অশাউ নাপল ঐহাক্কা থাদোক্লে ।

মিহৌব পোংশিংবু অপাস্ব পোকপ ঐহাক্কা খৌনা ফনা মথক্ত

কাখংলে ।

ঐনা কমলমই ভোৰ্বানশিংদ গজাগী হিমালয়দ লৈবা ।

ঐনা ঝাখল পুথোক্লমই অমসুং যৌশিন্ন খল্লমই

তেবান মপুদ ।

খঙদন খঙব লৈখিজে ;

ঐগী ধম্মায় রাটকরে

কক পুন্নমক মপান থোকথ্রে ইধম্মায়দনী !

মহুদ লৈব পুন্নমক অশেত্তবা অমহুং শাস্তিনি,

ভশেং তশেংব ওইরবনি ঐহাক্ক হৌজিক কংলছন শাস্তি মপুং কাবগী ;

মুংডাইবন থল্লবনি ঐহাক্ক হৌজিক কংলছন ঐগী মক ওইব ইহৌশা ।

২৩। ইধম্মায়সে পীক থল্ল হরাউবনা

ধম্মায়গী কিশি অহম্মক কল্লবনি ;

পুল্লিব পুন্নমক থাদোক্কবনি ।

মৈ অহম্মক মুংথবনি ।

মৈরিক মঙামক চাকথবনি ।

কুইরব থত্তদনা পত্তবা মাত্তথরে ।

মায়ানা লোংলি মশামক্ক ঈকায়ছনা ।

লাইরব মুংশিহৈত্তবগী লায়না উথিদরে ।

ঐহাক্কি চাউরিবা মহাসাগরদ হরাউবগী ।

ঐহাক্ক মত্তালনি, মুংডাইবনি, শাস্তিনি অমহুং হরাউ তয়াস্থনি ।

ঐহাক্কি কলে লৈপাকসিদ যান্ন মুংডাইব শককম ।

অমহা পুন্নমক তানথোকথরে ।

তাইবপান অসি তুমশিনথরে ঐত্তোল্ল ।

ঐহাক্কি মঠৈ অমা মুংডাইব অমহুং লৌশিগী

ইধম্মায়সে পীক থল্ল মুংডাইব অমহুং হরাউবনা ।

২৪। লেঙশিল্লকউ লায়না, লেঙশিল্লকউ !!

লেঙশিল্লকো লায়না ! লেঙশিল্লকলো অবা-অনা ।
 লেঙশিল্লকো মহিকশিং । লেঙশিল্লকো অশিবা ।
 লেঙশিল্লকো অকুম ! লেঙশিল্লকো য়া-নাবা ।
 লেঙশিল্লকো পুকচংপা । লেঙশিল্লকলো চাকথাও চাখংপা ।
 লেঙশিল্লকো লাইখৎশিং ! লেঙশিল্লকো ! লেঙশিল্লকো ॥
 ঐহাক কিদে নখোয় পুন্নমকপু ;
 নংগী ঐগী ইশামকী শকুম
 ওইদবগী লাং-খাক মাঙথে
 ঐনা উই মঙাল অমসুং অচুম মকম পুন্নমক ।
 নহাকি পুন্নমকসে ঐগী জুংশিন থু ওরীবা ইবচাংদ ।
 ইকচাং অমসুং লায়না ঈথক মচা অনীনি
 জুংডাইবগী ঈপাক্ত অথোয়ব নশামকী ।
 অবা অনাসু জুংডাইবনি ঐডোন্দদি !

২৫। ঐহাক থল্লবনি হৌজিক

ঐ খঙই অথুন্নদো তেংবান মপু মহৈগী
 ঐ কংলে ঐগী দরকাব ওইব ইহোশা ।
 ওইদবনা লোংলি মশামক্ত !
 মহাক্সা উংপ ওমদে ঐডোন্দ মাগী মায়থোং ।
 মহাক্সা ঈকারুজৈ থোন্নকপ ঐগী ইমাংদ
 কদায়দ চংকনি ঐহাক হৌজিক ?

ঐনা পুন্নমকু ঞ্চোদকই অমদি লেপ্লাইদবা মতমসিদ,
 করি পামগনি ঐহাক্লা হৌজিক ?
 করি ফংগনি ঐহাক্লা ?
 করি ঞ্চাদোকনি ঐহাক্লা ?
 করি শূগনি ঐহাক্লা হৌজিক ?
 করিনো মফমসিদ ফংগদোবা ?
 করিনো ঐনা থমগদবা ?
 ঐহাক্লা অপান্থ পোক্তুবা অমা ওইরব মতমসিদ,
 ঐহাক্লা পুন্নমকপু ইথুং চল্লব মতমসিদ,
 ঐগী অপান্থ পুন্নমকপু থুংলবা মতমসিদ ।
 ফংছনা খডব মশা পুথুগী মতেডন,
 ঐহাক্লা মপুং ফারব ওইরব মতমসিদ
 করি পামগনি ঐহাক্লা হৌজিক ?
 কৈদৌডৈবু ঐহাক্লা হেমমুক লৌশিং লৈবা অমা ওইগনি ।
 কনাদ ঐহাক্লা বারমসি তাকনি ?
 কৈদৌডৈ ঐহাক ইথস্ত হিংগনি ?

২৬। অঙ্গীকপা “ঐ” বু তুমহনবা !

ঐ কমলমই ইথস্ত নুংপাক অমদ নুংগী
 ভৌর্বানশিংদ গজাগী, ভাগীরথীগী,
 ইমা গজান নুংডাইহল্লমই ঐবু,
 ঐনা ধ্যান ভৌরমই ওম অমনুং মসিগী কাম্বদা,

তাইবংপান আমি মল্লিকি ভেয়ান মপু
 অপীকপ অক-কন্ত মতীক ময়্য মাক্ষিরম্মী ।
 অমি-অনাগী পনথে অধোয়ব মশাদ লৈহল্লমদে,
 তোইগুম্বহুং লৈরমই লেপনাইদন শন্দোকপল্লি
 ঐনা চঙলমই মিংনাইদবহু তার বাংমদ ।
 ঐনা ফংলমই মুংঙাইবগী মহুং মচাকী লীপুন,
 বাইনো ফোংদোকপ ওমদে হরাউবগী ঈথকপু,
 অচৌব মতীকী খঙঙমদবা অঙকপগী ফংহুন খঙব লৌশিং
 ধোইরেল ধোইব অমহুং লাইমকী অবাংবদা অচুম্বগী ।
 অপীকপা “ঐ” তুমথ্রে চাকপ ওমদব অরঙব মঙালমুংদ
 অনীন ওইরকথি অমা হৌজিক ।
 মসিন ওইরমই শেংদব মঙাল মুংঙাইবা পুন্নমকী,
 মপৈ অমহুনি চাকথেক্সবা মঙাল মুংঙাইবহুগী ।

২৭। সমাধি

ঐনা লোর লাই শোল্লমই ওম গী ।
 ঐনা শোল্লমই ওম, ঐনা শকলমই ওম ।
 ঐনা ধ্যান তৌরমই ওম দ ।
 মী মশাগী ওইব মতো তন্ন তন্ন উখিদে ।
 মসিন থুইথথি লেপনাইদনা হিংবদ ।
 অমাঙবহু অক ফন্তগী লোইখিবা নন্তে ।
 মসিনি লৈপাক ফজরব মফমু খঙনা ।

মসিগী খোইদোকপ বাইনা লীংখাবগী বা.মদ লৈ।
 মসি ওইদে চমল্লগী মতো অমা।
 মসি মতো অমনি মূংনাইদবা, লুংঙাইবা, অমল্লং হরাউবগী।
 মসিনি খাইদগী শেংব খাইদগী শেংবশিংগী।
 মসিনি খাইদগী শোয়দব খাইদগী শোয়দবশিংগী।
 মসি খুংকী খুংমদ লৈব হৈতুপকুয়নি,
 অশিবনা ওই নোক্লিংবা ওইথোক্লবা অমা।
 শিব নাইদব শিদাইদাক থোরকই মসিদ মতম চুপ্লগী।
 লোশিংন ডাল্লি ডাল্লব মডালদ।
 মপুং ফাব ঈং-চীকপনা পাল্লি তাইবংসিদ।

২৮। ঐনা ওইরক্লে মতু

ওইদবনা শেংব তাইবংপান মাঙথে হোজিক!
 পুক্রিং অসে উব ফদনা লোংথরে।
 ঈশাগী মাঙওইনবা রাখল শিংকুপ শান তকথায়রে
 ঈশিং লিত্তবা রাখলশিংবু থুগায়রে লৈখাদ।
 মিং অমল্লং শকাশিং উখিদরে।
 অহেনব অমল্লং থেংববা পুন্নমক তুমথরে।
 কুইরবা থবায় পানব মপুং ফান মাঙহল্লে;
 ঈশিং ঈচাওসে অচুয়গী, লোশিং অমল্লং লুংঙাইবগী
 চঙথে মফম খুদিংদ মরাং কায়ন।
 লাই মথন্তন ডাল্লি মফম খুদিংদ।

শাগৈ নাঠৈগী হরাউব মচাক অমনা শলোকলি মকম খুদিংদা
 ঐহাক ওইবে মছ! ঐহাক! ওইয়কলে মছ!
 শিবো: হম, শিবো: হম' শিবো: হম।

২৯। ঐনা ফংলমই মহাকপু মপান্দ

ঐনা কোয়ন চংলমই, থিরমই
 অহুদগী ঐনা ফংলমই যাবু মপান্দ মমৈখংদ
 অচিকপদা পুঙ্কিংগী।
 মহাক্লি অঙকপ অঙকপশিংগী,
 মহাক্লি লোশিংগী পোলোই,
 মহাক্লি আচাঁব থুগাইব ওমদবা অহিঙবা।
 মহাক্লি অথুস অশেঙব খোইহি
 মসিন মাঙহল্লি অহল ওইবগী চহি অমস্তং শিব,
 মহাক্লি লেপনাইদবা মুংনাইদবা মঙাল,
 মহাক্লি হীদাক অথুস
 মসিন গী শিব-নাইদবা;
 ঐনা কোই যাবু “অথুম অহাউগী মপৈ”,
 ঐনা কোই যাবু “লুংঙাইবগী মহাসাগর”
 ঐনা কোই যাবু “সমুজ্জদ লৈব তুমিল য়ারেকপ”।

৩০। খঙঙমদনা ওকপদগী ফংছুনা খঙবা
 লাই নজ্জগা মপুং ফাব হায়বসি য়ান্ন হেহু থুমই খোইহিদগী,
 জামদগী, চুদগী, বসগুলাদগী নজ্জগা লহুদগী।

ଐନା ଧ୍ୟାନ ଚୌରମହିଁ ମୟେଂ ତାବ ନାହିଦବା ଜାହିଦ
 ଐନା ଫଲମହିଁ ଲେଖାହିଦବଦଗୀ ହେଲବା ଥା ।
 ଅଚୁବ୍ ମଞ୍ଜାଲଦ ଡାଲମହିଁ ଐଡୋନ୍ଦ ।
 ଅପଢବା ନହଗା ଖଞ୍ଜନା ପଢବା ମାଢ଼ି ତୁଂ ଇଲ୍ଲ ।
 ଖୋଞ୍ଜିଂ ଅହ୍ ମପୁଂ ଫାନ ଲୋଲମହିଁ ;
 ହକଚାଂ ଲୋଶିଂ ଶିବୁ ଲୈହଲମଦେ ;
 ଛୁଂଶାହ୍ ଅମହ୍ ପୁଞ୍ଜିଂ ତିନିଧି ଯଥୋୟଗୀ ଲାକଫମଦ ।
 ଐନା ଓଢିରକାଧି ଅମଥକ ଅଥୋୟବ ଯଞ୍ଜାଲ ଯାଓରବ ।
 ଖଞ୍ଜନା ଡକପଦଗୀ ଫଞ୍ଜୁନ ଖଞ୍ଜବ ହାୟବସି ବାଂମଦନି
 ଡାଞ୍ଜବଗୀ ତଂଶେନମକ ।
 ଶିବୋଃ ହମ ଶିବୋଃ ହବ ଶିବୋଃ ହମ ।
 ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ସ୍ବରୂପୋଃ ହମ ।

୭୧ । ଅଚୌବ ଲମଦଗୀ ଫଞ୍ଜୁନା ଖଞ୍ଜବା

ଐନା ତିନିଧି ଇଶାମକ ଚାଉରବ ପୋଲୋଇ ଲୈତବ ହରାଉବଦ ।
 ଐନା ଈରୋୟଧି ମହାସାଗରଦା ଶିବ ନାହିଦବା ଛୁଂଢାହିବଗୀ ।
 ଐନା ତାଉଧି ସୟୁଦ୍ରେଦ ଲେପନାହିଦବା ଶାଞ୍ଜିଗୀ ।
 ଇଶାଗୀ ମାଞ୍ଜଓଇନବା ବାଧଲ ମାଞ୍ଜି, ବାଧଲିଂ ଲାକଶିନିଧି,
 ବୁଞ୍ଜି ଲୋଶିଂ ଲେପଧି ମର୍ଥୋ ତୌବ,
 ଇଲ୍ଲିୟଗୀ ଲୋଶିଂଶିବୁ ପଞ୍ଜହଲମହିଁ ।
 ଐ ଲୈହୌରମହିଁ ଯାକାୟଦନା ତାଈବଂ
 ଐନା ଉରମହିଁ ଶାଈ ନାଈତେଗୀ ଓଢିବ ଫଞ୍ଜୁନା ଖଞ୍ଜବ ଅମ ।

মসিদ লৈরমদে রাওব নজ্জা রাওদবগী,
 মসিদ লৈরমদে “মসি” নজ্জা “মতু”
 মসিদ লৈরমদে “অসিদ” নজ্জা “অতুদ”
 মসিদ লৈরমদে “মহাক” “নংহাক” নজ্জা “ঐহাক” নজ্জা “নুঙ্গী
 মহাক”-

মসিদ লৈবমদে মতম নজ্জা অহাওব ;
 মসিদ লৈবমদে ধৌব নজ্জা ধৌ ;
 মসিদ লৈরমদে অখওব নজ্জা খওব নজ্জা খওনব পোং ;
 মসিদ লৈরমদে অউব নজ্জা উব নজ্জা উনব পোং ;
 করম কনানা তাকপা ওমগনি মসিগী খোইদোক হেন্দোকপ
 ফংহুনা খওববু,
 কউমসি নশামরু নানথোকপ ওমহুনা পুন্নমন্তগী ।

৩২ । পুন্নমক অসি অমন্ত ডায়রবা শকফমনি
 অথোয়ব লাউ হায়বসি অমন্ত ডায়রবা শকফমনি ।
 ওজা হায়বসি অমন্ত ডায়রবা শকফমনি ।
 তল্লিব মান্নু অমন্ত ডায়রবা শকফমনি ।
 অচুন্ম শকতাকপন্ম অমন্ত ডায়রবা শকফমনি ।
 মৈ অসি অমন্ত ডায়রবা শকফমনি ।
 ঈশিং অসি অমন্ত ডায়রবা শকফমনি ।
 নুংশিং অসি অমন্ত ডায়রবা শকফমনি ।
 অতিয়া অসি অমন্ত ডায়রবা শকফমনি ।

পুল্লিং অসি অমন্ত ডায়রবা শককমনি।
 ধোপ লোশিং অসি অমন্ত ডায়রবা শককমনি।
 মিৎ অসি অমন্ত ডায়রবা শককমনি।
 তাইবংপান অসি অমন্ত ডায়রবা শককমনি।
 পুন্নমক অসি অমন্ত ডায়রবা শককমনি।

৩৬। পুনশিনবা নল্লগা শৌদোকপা

অমন্ত ওইব মতোব ফংলব মতমদ,
 অমন্ত ডাইব লাইবু উব মতমদ মফম থুদিং
 ওমগদ্রা মতুদ হিংবা "অসিদা" নল্লগা "অতুদ",
 "মসি" নল্লগা "মতু" "ই" "মা" নল্লগা "নং"?
 লৈব ওমু। "অমা" নল্লগা "অনী" নল্লগা "অহম"।
 শাগৈগী ওইবা কুংডাইবনা থনব মচাক অমখক্তনা হিংই।
 মসিদ লেপনাঈদব অতুতমক লৈ,
 জুবা, অথোয় অহেন, মান্দবা পুন্নমকশিং মাঙথি।
 অউব অমসুং উরিবা পোং অমন্ত ওইরকই,
 খ্যান তোরিবা মী অমসুং খ্যান তোরিবা পোং উরকলোই।
 বাখল খল্লিব মীগা বাখলগা যানশিল্লথি।
 অখঙব অমসুং খঙলিবা পোং পুনশিন্নৈ।
 মসি অথোয়-অহেন নাইব ফংহন খঙলবা মশা পুস্ববুনি।
 পীক থনব মতো, মপুং ফাব, নীং-তস্ব অমসুং
 মতম চুপ্ত হরাউবগী।

ভগ্নাত্তককণ্ডৰ পদ্মপ

ধ্যান যোগগী বাহং পাণ্ডথুম্

১। নীংবা, চপ য়ুন নীংবা অমসুং অধোয়ৰ ৰাখল
ধোনাদগী ফংছুনা ঝঙব

(i) নীংবা

বাহং :—কৰিবু কনাগুহনা লাইনি হায়না নীংবা ওহুগে ?

পাণ্ডথুম :—মশক নাইব পোং অমবু নীংউ ! আহোবদ কৃষ্ণগী
খুভা বাঁশি পায়ব শকফমদ নজ্জগা খুভ মোইবুং, চক্ৰ, গদা অমসুং
থহালন মখুং মৰীদ লৈতে, ব বিষ্ণুগী শকফমদ ।

বাহং :—কনাগুহ অমনা ঐডোন্দ হায়রমই মছদি মিংশেল
অমদা পুৰ্ণিঃ লোডদনা মুন্না লেডদনা ঐগী লাইবকী মমিদ হায়বদি
পিশুম অনীগী কাকক অহাডবদ য়েংছুনা নীংবা ওহু ?

পাণ্ডথুম :—ওমগনি । মসি অনীংবগী লম্বী অমনি । ভৌই-
গুহসুং পাইব অমখক্ৰঃ শীজিমৌ, ৰামগী অয়েকপ মশক অসিতমক
থহায় শেংন নীংউ । লাইগী শকফমশিং অমসুং মাগী মতীকশিংদ
চপ য়ুন নীংউ ।

বাহং :—কৰিগীদমক মীশিংন শক্ৰমদা লাই নীংব তমলিবনো ?

পাণ্ডথুম :—শক্ৰমদা কোন্না লাই নীংনবা পাজল অমা লৈ ।

বাহং :—ঐনা ওম-গী মশক অমসুং খোজ্জেলদ নীংগে ভৌন্নি ।

ঐনা নীংগদৌবিবসি চুমলিবনা ?

পাণ্ডুম্—চুম্বই। অশেষব জুড়াইবদা মপুং ফারবব ওমগ
লোয়ননা বাখল তো। পুক্রিংদ নীংউ পুন্নমন্ত শনোক্রিব বাখল
পাঙ্গলনি হায়না। বাখল অসি দরকার ওইবনি।

বাহঃ—পুক্রিংনা য়োন নীংনবা ঐনা করি তৌগনি ?

পাণ্ডুম্—মপুং বিৎপ পুক্রিংগী অপাষা লৈহল্লু। হোৎনবগী
মতম হেনগৎহল্লু। নথন্ত ফমউ। খোইজৎদবা মীশিংগা কা হেম
তিন্নগল্লু। পুং অহম চুপ্পা বা ঙাংগল্লু। মুমিদাৎদ ষ্ণজোমগা
উইগা চাউ। পুক্রিংগী অয়ৌব অনীংবা লৈগনি, ঐনা নংঙোন্দ
শোয়রৌই হায়রিবসিনি।

বাহঃ—তমখৎলিবনা ধোনা হাপকৎপগী বাইহে পামই। তন্তনা
মহাক্কা পামই মাগী ওজাগা শল্পবা। মসিন মরম ওইতুনা ঐনা
নংব মতম পুন্নমন্ত অপনবা গী। হৌজিক্তি ঐহাক্কা অনীংবগী
খোনাবু করম্ম হেনগৎহনগদগে ?

পাণ্ডুম্—নংনা ঐঙোন্দ তন্তন ইবকপ য়াই, অপনব পীব
হায়বসি পুক্রিংগ মরি লৈনৈ। পুক্রিংদগী লানখৎলব থায়দ হিংলব
মহাক্কা অতুনা মফম মতম পুহুদ ঙ্গে-চীক্কা পাল্লি। অপনব পীবা
অরাবা অমম্মুং খুদোংখীবশিং অসিন শেংন হিংলিব মী অমবু
শোকপ ওমদে। নংগী দরকার ওইবা অমম্মুং অপাষাশিংবু কিজং
খনজিন্দুনা, জুংতিগী পুং অনী বা ঙাংদনা লৈম্। জুংতিগী পুং
অমা নন্তগা অনী অচিকপা কা অমদা অশেষব বাখলদ নায়তোম
লৈতুনা, খুন্নমতুনা লাইশোল শক্তুনা, অহিং অমম্মুং জুংখিন্দা ধ্যান

তৌনবা কব্বগী মশিং হেজংহল্লুনা, অচুয় অরানগী মডেঙনা নীংবা হেজংহল্লু ।

বাহং :—পুন্নিংনা কিগনবদগী ঐ অমন্তুং তোংশাশিংবু মপাজল শোম্বহল্লি । অনীংবা পাঙথোকপা হায়বসি করিগুয় মতমদ মায় পাকই । অত্ববু অয়াস মতমদদি নীংবা কায়বদা লোইশিল্লি । পুন্নিং শেংব হায়বসিন্তু লায়দে । করি তাকপিগনি । করয়া মথোয়সিবু ওমগদগে ?

পাঙথুম:—অপাছা পোকউ । মন্তুং থিংনা হোংনো । ধ্যানগী মতম পুং মরী ফাওব হেনগংহল্লু । নংগী থবক হন্তুহল্লু । ঋষিকেশ নত্রগা উত্তরকাশিদা থা অজমদং শেংদোক্কাবা চংলু । থা অজম চুপ্প বা ডাংগলু । নংনা অঙকপনা থল্লব অনীংবা অমন্তুং চপ য়ুন নীংবা কংবা ওমগনি ।

বাহং :—করিগীদমত্তা ওজানা মগী মনাইশিংদ অতোপ্পা থবক বাখল পুন্নমক থাদোকউ হায়বিবনো ?

পাঙথুম—মন্তুং থিংনা থাজবা, অমন্তুদ থিন্দুনা তাকপ লম্বীদ লেঙদব ওইব শককম অমদ পুন্নিং অয়ন্ত ওইন লুপ্প, মথোয় অসিবু যোকথংপা তঙাইকদবনি । অত্বনা থাদোকপা তাই ।

বাহং—ঐনা মুংতিগী পুং অনী তুমিলা লাই শোল্লি অত্বগা পুংখায় অমা স্বর শাজেল তৌরি । ঐন অয়ন্ত ওইব শককম অমন্তুং ওইদববু লাকশিল্লবা শককম অত্ব উবা ওমগদা ?

পাঙথুম—হোংনরিবত্বনা মঙ চুপ্পবা অমন্তুং পুকচেল শেংনা তৌরবদি শোয়দনমকী ওমগনি ।

(ii) চপ স্থানা নীংবা

বাহঃ :—লাই মুহূর্ত হায়বসি করিনো ?

পাণ্ডুম :—অয়ুকী পুং অহমবু লাট মুহূর্ত কোট ।

বাহঃ :—করিগাঁদমক মসিবু লাটনীংবশিংন লীংথারম্বিবনো ?

পাণ্ডুম :—মরনদি মসি তে বান মপু নজ্জা লাটদ ধ্যান ভৌ-
নবগী অফব মতল্লি । মরম অসিনা মসিবু লাই মুহূর্ত কোনব্বিখনি ।

বাহঃ :—হায়রিবা পুংফমসিদ ধ্যান ভৌছনা তমথংলিবশিংনা
ফব কালবশিং করিনো ?

পাণ্ডুম :—হায়বিব পুংফমসিদ পুরিং অসি য়ান্না ঙ্গই অমসুং
ভশেং ভশেংট । মসিনা তাইবংপানগী বাখল, অরা অনা অমসুং
লাংতকুবশিংদগী নানথোকট । পুরিং অসি অঙোব চেবাংগুস্বনি
অমসুং তাইবংপানগী থবকশিংদগী হায়নিঙাই লৈতন কোমথোকই ।
তাইবংপানগী লমফৈনবশিংন পুরিংদ চঙদ্রিঙে মমাঙদ মসিবু য়ান্না
লায়ন মতমসিদ কাথংনব ডমট । অহুগীসু মথক হায়রিব পুংফম-
সিদ মহৌশাগী ফিভব অমসুং অশেঙবা হেন্না যাঙট ।

বাহঃ—ঐনা ধ্যান ভৌজিঙে মমাঙদ শোয়দনমক ঙ্গকজ্জগজ্জা ?

পাণ্ডুম :—নথেনা লৈছনা লায়না চেম্বেব অমসুং হকচাং ফব
ওইবদি অজ্জ-অশা অমসুং মতল্ল নংবু য়ান্নবদি, পাখঙগী মতম ওই-
বদি, অপাঙ্গগী মতুং ঙ্গা অঙেবা নজ্জা শাবুং শাবুংবা নজ্জা অশাব
ঙ্গশিংনা ঙ্গকজ্জো । মসি ডমজ্জা মায়, মিং, ধোং-খুংনচিববু অইংব
ঙ্গশিংনা চামথোকট । ঙ্গশিং মরীক চুপতুনা থকপগা লোয়ননা
লাইগী মিংবু শোম্ভু ।

বাহঃ—করন ধ্যানদা লুপকনি ?

পাণ্ডুম—অহানবদা চহি অমগী ওইনা মথুং মরী পানবা হরিগী শককমদ নীংউ। অহুদগী রাখলনা পোংশকী ধ্যান লো-
থংলু নল্লগা রাখলনা চপ য়ুনা নীংউ। “উব উমদব থরায়”,
থরায় পানবা পুন্সগী তুংনকম ওইহুনা পুন্সমক্ত শন্দোক্রিবা, মুংশিং
ঐপোমগুস্থ অথোয়বা রাখল থোনা দ ধ্যান তোঁবা উমগনি।

বাহঃ —পুন্সিংগী অনীংবগী মবমদ ঐগী খাইদগী হেন্না খুদোং-
খীবদি ধ্যান তোরিঙে মলুংদা পুন্সিংনা হেঙ্কমক তেঙ্কোকথি। মসিগী
হীদাক করিনো ?

পাণ্ডুম—নংগী অপাস্থা অমসুং হোংনবা মথৌ শঙউ। হন্ন
হেন্না পুন্সিবু মফমতু তান্না পুরকপা তাই। যাইম্ভারক চেনখিবগী
মহুস্তা যাইম্ভারক চেলহনবা উমলবাদ মতুনা নংডোন্দা য়ান্না কান্ন-
গনি। তুমিন্না লৈব হাযবসিনা নংবু নিংখমখাদা মতেঙ য়ান্না
পাংগনি। অবুত্তা, মুংমিৎ য়ুব মতু দ, মুংখিন্দা অমসুং অহিংদা
ধ্যানগীদমক কমকম শেস্থ। তাই।

বাহঃ—চপ য়ুনা নী লিঙে মলুংদা পুন্সিংনা তনথরকপা পোক-
লকপা ফহন্নবা স্বর শাঙ্কেল নস্তবা ঐনা তোঁব য়াবা অতৈ অমা
লৈত্রা ?

পাণ্ডুম :—পুন্সিংনা তনবা পোকপ মতম খুদিংদ, ষোঙকম
লেঙগমুঃ ঐহাক থরায়নি। ঐহাক লোণি না থনবনি। ঐহাক
লোণিং শককমমকনি। ঐহাক পুন্সমক্ত কনবনি ওম ওম ওম পুন্সিবু
শেংদোকনি অমসুং লেঙদনা লৈহনগনি ন গী চপ য়ুনা নীংবদা।

ବାହ—ଯୋଗୀ ଅମନା ଐଞ୍ଜୋନ୍ଦା ହାୟରମଇ, ଡେଞ୍ବାନ ମପୁଦ ଧ୍ୟାନ
ତୌରିଞ୍ଜୋଦ, ଐନା କୁକଶୀ ବାଞ୍ଶି ଅମତ୍ତୁଂ ମୋଇବୁନ୍ଦଶୀ ଖୋଞ୍ଜେଲ ତାବ
ଓୟଇ । ମସିବୁ ଅଚୁସ୍ତ ଓଇଗଜା ? ଅଛୁ ଓଇସବଦି ମସି ତାବ ଯାବ
ଘାରା ?

ପାଓଥୁମ—ମସି ଯାଗ୍ନମକ ଚୁସ୍ତନି । କୁକଶୀ ଅୟେକପା ଶକ୍ତମବୁ
ନୀଞ୍ଜୁ । ଖୋଞ୍ଜେଲ ମଧଲ ଅନୀୟକ ତାଗନି । ଧୁବୀ ଅନୀନ ନଜ୍ରଗା
ଲଶିଞ୍ଗ ଖୋଇକ୍ତଗ ଯାନଶିମ୍ବରଗା ନାକୋଂ ମେନଶିଲ୍ଲୁ ଅମତ୍ତୁଂ ନଂଶୀ ଯେଂ
ଥଂବ ନାକୋଦା ତାବା ଖୋଞ୍ଜେଲଶିଂଦ ଯୋଶିମ୍ବ ନୀଞ୍ଜୁ । ନଂନା ଖୋଞ୍ଜେଲ-
ଶିଂ ଅଛୁ ତାଗନି । ମସି ଅହିଂଦ ଚଥୋ ।

ବାହ — ଐନା ତଶେନମକ ନିଜ୍ଜରି ମୀବିନବ ଐଞ୍ଜୋନ୍ଦ ପାଓତାକ
ଧରଗା ହେଲା, ଧ୍ୟାନଶୀ ପାଞ୍ଚେ ଧର ଅମତ୍ତୁଂ ଅଚୁସ୍ତ ଲହୀଦ ଚଂବ ?

ପାଓଥୁମ—ମିଂଥୁମଜିଲ୍ଲଗା ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଶୀ ହକଚାଂ ହାୟବଦି ମାଶୀ ଲିକ-
କୋନ, ଯୁଗାଶୀ ମୀତାସ୍ତର, ବାଞ୍ଶି ଅସିନଚିଂବ ଲେତେଂଶୀ ଶରୁକ ଥାଞ୍ଜିମକ
ଉନବ ଲାକନୋ । ପୁଲ୍ଲିନା ଚେନଧୋକଥ୍ରବଦି, ନଂନା ମସିବୁ ବିନ୍ଦୁ ଅଛୁମଜ୍ଜା
ହଲା ପୁରକପ ଓମଜ୍ରବଦି; ମସିବୁ ମତମ ଧରଦଂ କୋୟହଲ୍ଲୁ । ମସିନା
ମକମ ପୁରମଜ୍ଜା କୋୟଚୋଂ ଚୋଂଉରବା ମତୁଂଦ ମଶାମଜ୍ଜା ଲେତାରକ୍ତନି ।

ବାହ—ଡେଞ୍ବାନ ମପୁନା ତାବା ପାମଜ୍ରବା ଛାଓବଦା ଐଞ୍ଜୋୟନା
କରିଶୀଦମକ ଧ୍ୟାନ ତୌନବା ମତମ କାଈଧୋକଦୌରିବନୋ ?

ପାଓଥୁମ—ପୁଲ୍ଲିଶୀ ମହୁଂଦି ଇଶାବୁ ଶକଥଡବା ନଜ୍ରଗା ଲାଈଶୀ
ବ'ଧଲ ପାଞ୍ଜଲ ଓଈବା ମଞ୍ଜୁବୁନି । ଡେଞ୍ବାନ ମପୁବୁ ଶକଥଡବା ଅସିତନା
ଐଞ୍ଜୋୟଶୀ ଅବା-ଅନା ମୋକପ, ଅହଲ ଓଈବ ମତମ ଅମତ୍ତୁଂ ଶିବ
ପୁରମକପୁ ଲେହନ୍ଦବା ଓୟଇ ଶକଥଡବା ହାୟବସି ଡେଞ୍ବାନ ମପୁଦ ତୌବ

ধ্যানবী মতেজনা ফংবা ওমই । অভোপ্প লম্বী লৈতে ঐলী চান্নব
রাম । মরম অসিনা কনাগুহনা ধ্যান পাঙখোকবনি । লাইনা
ঐথোন্ন চীরোন ভৌই লাইশোন্নটিংব শক শোন্নবা, মরমদি
ঐহাক অসি ঐথোয়গী পুন্নিশিংদ বাখল খন্নবা পুথোকপা ওম্বা
অমনি ।

বাহং — ধ্যান তৌরিঙে মনুংদা লাইগী মতেজ ফংবা ওম্বা ?

পাঙখুম—হোয় । নংগী থমোয়দ ওল্লিব তুংদ হিংলক্লিবশিংন
ঙাইরি, তিংথোক্লব মথুংশিংন পুকচেল শেংন লাই থাজবশিংবু
কোন্নবা ।

বাহং—মুংদাংদ চাক চাব মতুংদ ধ্যান ভৌবা যাত্রা ? ময়ুম
পাল্লবা মী অমনা 'মুংখিলগী মতমদ অম্বুকী মতীক চিল্লি মতুদি
মহাক্সা ধ্যান ভৌনবা মতম স্কফং ফংদে ?

পাঙখুম—অহিংদ ধ্যান ভৌবা, অনীশুগা খুংফম অমা
ওইন সায়মক দরকার ওই । নংনা অহিংদ মতম চপ চানা ফংজবদি
তুমলমদাইদ মিনিট খরদং হায়বদি মিনিট তরা নল্লগা তরাজঙা
ফাওবা ধ্যান ভৌবা যাই । অম্বুম ভৌহুনা থরায় শেংবগী থবক
হেনগংহনগনি । থরায় শেংবগী থবকশিং অসি মমল সায়বা পোংনি
নল্লগা মমল নাইদব লন-ধুমনি । অতুগীসু মথক্ত অহিংদ ফাওবা
মঙ মঙবা বাখলবু মাঙহনবা ওমগনি ।

বাহং—তুমিল লাই-শোনবা অম্বুম চপ য়ু না নীংবগী মরজ্ঞা
থেন্নবা করিনো ?

পাণ্ডথুম—তুমি লাইশোনবা হায়বসি তাইবপান মপুগী
মিংখৈবু হুন্ন হুন্ন শোনববুনি। চপ য়ুনা নীংব হায়বসি লাইগী
অমত্ত ওইব রাখলগী লেপুব ঈচেলনি। নংনা ওম নমঃ নারায়নায়
শোনব মতমদ মসি বিফু মঙ্গুগী অরোনবা লাইশোলনি। নংনা
মোইবুং, চক্র, গদা অমত্তু থস্থালনা বিফুগী মথুত্ত লৈতেংব, মাগী
নথাংশিং, কোক্কী লচপ মাগী নাপু মানবা মচুগী, মুগাগী পিত্তমভর
অসিনচিববু খল্লি, মসি চপ য়ুনা নীংবনি। পুন্নমক্তা উব, পুন্নমক্ত
ধৌবা অসিনচি বা লাইগী মতীক মঙালশিংবু খনবা মতমদা মসিবু
চপ য়ুনা নীংবা কোই।

রাহং—খুংলোযব পাইশিংন কবল্লা চপ য়ুনা নীংগনি ঐঙোন্দ
তাকপিয়ু?

পাণ্ডথুম—অচিকপ কা অমদা খোংগ্রাই চন্দ্রনা ফমউ, কোক,
ওক অমত্তুং য়ালেন তি ন ফমউ। মিং খুমজিঙ্ক। থল্লু মত্হদি
য়াল্লা -ঙানবা লুমিং অখনা ন গী থম্মোয় কাশিদ ডাল্লি। বিফুগী
অয়েকপা শক্ৰম অমব থস্থালগী মযায়দ থমউ। লাই অহু হৌজিক
অঙানবা লুমিংন নী মযায়দ থমউ। শোল্লু মাগী মত্ত “ওমঃ নমঃ
নারায়নায়” পুন্নি দা অমত্তুং কোক্কীগীন তোন ফাওব নংগী থম্মোয়দ
মাগী শকফমব পুন্নিংনা য়েউ, মাগী মথুংনা পায়বিবা থুংলাইন-
চিবদা য়েউ। ততোপ্প তাইবপানগী রাখল খনগল্ল।

রাহং—ঐনা চপ য়ুনা নীংলিঙেদ ঐগী কোক লুমথবকই
মসি কবল্লা কোকনি?

পাণ্ডুম—কোন্ হৈগু, খাও তৈয়ু অতুগা অইংব ঈশিংনা
ইকুজো। ধ্যানগীদমক ফমজিঙে মমাংদ কোন্ ঈশিং অইংবা য়ৈয়ু।
ধুনমক ফরকনি। পুন্নিংগা মুন্না শামগনু।

বাহং—তোখাই তাব হায়বসি দরকার ওইত্রা ?

পাণ্ডুম—তশেংনমক দরকার ওই। মসি হায়নিঙাই লৈতনা
কবা মচাক অমনি।

বাহং—ঐনা কয়া কুইন তোখাই তাতুনা লৈগনি ?

পাণ্ডুম—চহি অহুম মপুং ফান।

বাহং—ধ্যানগীদমক অচিকপা মহম খরা ঐঙোন্দ তাকপিবা
ওম্বু ?

পাণ্ডুম—ঋষিকেশ, হরদ্বার, কাসিক, উত্তরনাশি, বদ্রিনারায়ন
বন্দাবন, মধুরা, অযোধ্যা নল্লগা কাশ্মির।

বাহং—মপুং ফাবা পুলি অমগীদমক, ঐ ইশামকু করন্না
ধোরাংজগনি ?

পাণ্ডুম—নংগী লৈরিবা লন—থুম, নচা নশুদা য়েহোকউ।
য়েহোকউ। মশাগীদমকু অসিগুম্ব পুলি ওইনবগীদমক খর থমউ।
শরুক অমনা লেন্না য়েহোকথো। ঋষিকেশতা লাইশং অমা শাও
অমপুং মতুদা লৈয়ু। নংগী নচাশিংদ ঈ পাও থাগনু। অতুদগী
ধ্যান তো। নংগী পুন্নিংনা হৌজিক শান্তি ওইন পোথারকপগা
মসিবু খুদকু তো। থবকশিং অসি য়াংশিন্ন হৌগদবনি।

বাহং—ঐনা উত্তর কাশিদ লৈরিঙে মতমদ ঐগী অফব ধৌদাং
লৈরমই। ঐনা সাধনা তৌজরবহু হৌজিক মখোয়বু ঐনা মাও-
হলে। করিগীনো ? করন্না ইশামকপু হামগুন্না কাথংহনগনি ?

পাণ্ডুম—তাইবা পুচ্চেল চেনবা মীশিংগা শয়রুবসি খুদন্ত
পুক্রিংবু পাঙ্গল শোম্বহল্লি। ভাবন দোলান শাগৎলকই। পুক্রিংন
মীতৌ তমলকই। ফন্তব, অকে-অমোগী হৈনবীশিংবু যোকথংলি।
ফন্তবা মরুপ মপাংশিং অমন্তুং ফন্তবা কাঙবুশিংন হৈনবীশিংবু যোক-
থংলি। ফন্তবা মরুপ মপাংশিং অমন্তুং ফন্তবা কাঙবুশিংনা অকিবা
ফংবা শরুক অমা লৌরকই। অতুগা তমথংলিবশিংগী পুক্রিংদা ফন্তব
রাখল পোকহল্লি। চৎনজবা থাকশিংবু হেনগৎহল্লি। ঐনা নংবু
উত্তরকাশি তান্না হন্নমুক খুদন্ত চংলু হায়গনি। মিনিট অমা
ফাওবা থেংথরগনু। চীজাকী থাইদগী মচি ওইবা শকরা পুক্রিংবু
শেমখিবা মবন্ন মসিন মচিগুশ্ব ফংখিবা মীশক অতুমক্তা নপচ তাংজৈ।
কনাগুশ্বগী মখা কা হেন্ন পোনগনু। নীংখা তম্বা পুন্দিদা হিংউ।
নং নশামকী শোৎনজমন্দা থাজৌ।

(iii) অথোয়বা রাখল শক্তিদগী ফংছুনা থঙবা

রাহং :—সমাধি হায়বসি কবিনো ?

পাণ্ডুম—মসি তেংবান মপুগা অমন্ত ওইব মতৌবনি।

রাহং :—করম্বা মখলগী সমাধিবু তুক্রাম, রামদাস, তুলসীদাস
অমন্তুং অতোপ্প ভকুশিংনা তৌখিবগে ?

পাণ্ডুম—সবি কল্প সমাধি।

রাহং—সবি কল্প সমাধি ফংলবা মীওইশিংদ করিগুশ্ব বাসনা
লৈত্রা ?

পাণ্ডু—লৈতে ।

বাহু—মথোয়গী মও শঙ্কোকা তাকউ ?

পাণ্ডু—মশক খঙনরবা ভক্তশিং অসিনা লাইগা অমত্ত
ওইথি। তৌইগুস্থং মথোয়না অপাবা মাইথুম ফি অমগী মতেঙন
মথোয় মশাগী ওইবা মতোবুস্তু থমলমই। মথোয়না লাইগী মতীক
পুল্লমক চেল্পমই। মথোয় তাইবংপানগী অরা-অনা পুল্লমক্তগী মপুং
ফানা নানথোব্বনি। মথোয়না লাইগী মুংঙাইববু ফংলমই।
মথোয়না মথোয়গী পীনহৈব থবক কা লোয়ননা পাঙথোক্স্মী।

বাহু—নিৰ্বি কল্প সমাধি হায়বসি কবিনো ?

পাণ্ডু—মসি তেংবান মপুগা লোয়ননা অমত্ত ওইবা শক-
ফমদা অহিংব থায়গা লৈমিলবা অথোয়বা বাখল ধোনাগী মতো
অচুবুনি।

বাহু—মহাসমাধি হায়বসি কবিনো ?

পাণ্ডু—মসি নিৰ্বি কল্প সমাধিগ মাইলৈ।

বাহু—তুরীয় হায়বসি কবিনো ?

পাণ্ডু—মসি কনাগুস্থনা মশামকী শকফমদা নজ্জগা লাইদা
পোখাচুনা লৈবা সমাধিগী মতোবুনি। মসি অথোয়ব বাখল ধোনা
মওনি। মসিদা কনাগুস্থনা লাইগী লৌশিং তাল্লি।

বাহু—মসিবু করম্মা ফংগদগে ?

পাণ্ডু—অচুম-অরান, অপাঙ্গা নজ্জগা পুল্লিগী মতেঙনা।

বাহু—সমাধিদা করম্মা য়াঙশিনগনি ?

ପାଠଧୁମ—ସମାଧିଦ ସ୍ବାଠଶିନା ନିଂଳବଦି ସରୁପ ମପାଂ ମରି ମତା-
ନଟିବଶିଂଶୀ ମରି ପୁରୁଷକମ୍ପ କକଞ୍ଚଲୁ । କନାମତ୍ତଦ ପାଠ ଚଞ୍ଚଲୁ ।
ବା ଅମା ଚୁମ୍ପ ଶୀଘ୍ରାଂଶିଂଶିନ ବା ଡାଂଦକ୍ତା ଓଈଲୁ । ନଥନ୍ତୁ ଲୈଲୁ ନଥନ୍ତୁ
ଚଞ୍ଚଲୁ । ମଟି ଓଈବ ଚୀଞ୍ଚାକ ଚାଓ, ଡମଞ୍ଚରବାଦି ଶଞ୍ଜୋମତମକ ଥରୁଗା
ହିଂଡି । ଅୟୋବା ଧ୍ୟାନ ନା ଚଞ୍ଚିଲୁ । ଲୁନା ଲୁଞ୍ଚୁ । ଲେଖୁବା
ଧବକ ଚଞ୍ଚୋ । ସମାଧିଦ ତିନସିବ ଡମଗିନି । ଅଚେଂପା ଓଈଲୁ । ବାଥଲ
ଶିଞ୍ଜିଲୁ । ପୁଞ୍ଜିଂଗା ଅକନବା ଲାନ ଥେନଗଲୁ । ପୋଥାଓ । ଲାଈଶୀ
ବାଥଲଶିଂବୁ ପୁଞ୍ଜିନା ତମ୍ପ ଚେନଶିଲହଲୁ ।

ବାହଂ—ମସିନା ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧିଦା ଚଢ଼ବା ଡଞ୍ଚା ତଶେନମକ
ଓଈରତ୍ରା ଅମତ୍ତଂ ଥାକ ଅସିଦା ତାଈବଂପାନଶୀ ଧବକଶିଂଦଶୀ ନାନଥୋକପ
ଓମଲତ୍ରା ?

ପାଠଧୁମ—ମସି ତଶେନମକ ଓଈଧୋକପିନି । ନଂନା ଲୁଂତିଶୀ
ପୁଂ ତରୁକ ଚୁମ୍ପା ଧ୍ୟାନ ତୌରବଦି ନିର୍ବି କଲ୍ଲ ସମାଧି ଫୁଗିନି । ନଥନ୍ତୁ
ଚାଂ ଯେଂଜୋ ଅହୁଗା ଉଗିନି ଚାଓଥୋକପା, ମିହୋବା, ଅପାସା ଅମତ୍ତଂ
ଅତୋମ୍ପଦା ଡାଞ୍ଜ ଥୋଚ୍ଚବଶିଂଶୀ ସରୁ ଓଈବା ମଥଲ ମଥା ପୁରୁଷକମ୍ପଶୀ
ଲାହୋଲ୍ଲବିନି ।

ବାହଂ—ସ୍ବ ଶାଞ୍ଜେଲ ତୌହୁନା ବା ଥରା ସମାଧିଦ ଲୈବା ଡଞ୍ଚା
ସୋଶୀ ଲୈତ୍ରା ?

ପାଠଧୁମ—ଲୈତେ ।

୨ । ଧ୍ୟାନଶୀ ଗାଈ ଅମତ୍ତଂ କାଳବଶିଂ

(୧) କନସେନଟ୍ଟେସନ ଯୋବା ଅଞ୍ଚା ଲଞ୍ଚା

হাং—কনসেনট্রেশনগীদমক ঝাইদগী শব্দা লব্বী করিনো ?

পাণ্ডুম—তাইবং মপুগী মিং লোন্না শোনবা অমসুং হায়রিব-
শিগা মরি লৈননা পুক্রিংদা থমগদব যান্না মক ওইবা হাফম অমদি
অসিনি। মত্তুদি মপুং ফাবা কনসেনট্রেশন হাফবসি নোংমদা হেত্তা
ফংদে, কৈদৌঙৈদসু নীবা কাযরোইদবনি অতুগা হোংনবা থক
লেপলোইদবনি। চীং লেম্মু। খাঙবা কল্লু। পুক্রিংনা কোয়-
ঙাওনরবসু নশামক্লা বাব ভোগলু। চাং নাইন লাই ধ্যানগী পুংফম
নানথোকহনগলু। তপ্প তপ্পা পুক্রিং মশা মথন্তনা তে বান মপুংমদ
চঙশিনগনি অমসুং মসিন অমুক্তদ তে বান মপুগী অশীক্বাদপু ফংগনি
অমসুং মসিবু কৈদৌঙৈদসু নীকহনবা ওমলোই।

(ii) লাই মুহূর্তদা ধ্যান ভৌবা

হাং—লাই মুহূর্তদা ধ্যান ভৌছনা তমংলিবশিংনা হংবা
য়াবশিং করি করিনো ?

পাণ্ডুম—লাই মুহূর্তদা পুক্রিং অসে ঈং-চীকই অমসুং তশেং
তশে ই। মসিনা নানথোক ই তাইবং পানগী বাখল, অবা অনা অমসুং
লাংতক্লবদগী। পুক্রিং অসে অঙৌব চেবাং অমংমই অমসুং হায়নিং-
ঙাই লৈতনা তাইব পানগী থবকশিংদগী নানথোকই। তাইবং পানগী
ওইবা লক্ষনবশিংনা পুক্রিংদা চাঙ্গিঙৈ মমাঙদা মসিবু যান্না লায়না
মতমসিদ কাংহনবা ওমগনি। হেম্মুক হায়রিবা পুংফমশিদনা
মফমসিদা অশেঙবনা লৈতেংই। চরাংনবা লৈবোই অমসুং কা
হেম্মা নিল-খাংলোই মপান্দ।

(III) ধ্যানদা মায় পাকপা'

বাহং—চহি তরুক চুপ হোৎনরবন্তু ধ্যান-দা মায় পাকপা
উমজিবসি করিগীনো ?

পাওখুম—নংনা চিত্তশুদ্ধি ফংব উমদে।

বাহং—করয়া ঐনা চিত্তশুদ্ধি ফংই নজ্জগা ফংদে খণ্ডব উমগনি ?

পাওখুম :—ফিহুং হকচাংগী রাখলশিং, তাইব পানগী অপাঙ্গ-
শিং, শেংদবা রাখলশিং, ফিহুং হকচাংগী শেংদবা রাখল, অশাউব,
কান্দব, কল্লক কঙাওবা, ইশাগী মাওউনব রাখল, মিত্তোব,
য়েংখীব অসিনচিংবা অসি চিত্তশুদ্ধি ফংনবগীদমক পুক্রিংদা লৈহ-
ল্লোইদবনি। হকচাং কায়াংকী পোৎশিংন শুদ্ধপেপছু য়ারোইদবনি।
মকনাইদবা অমন্তুং মতম কুউনগী বৈরাগ্য ফংগনি। মঙালশিংদা
ফাওবা ফন্তবা রাখল খন্দুনা নশাব মাওহনগনু। তেংবান মপুগী
মতিক ময়াই হায়বদি থোজাল, মীলুংনি, ডাকপীহৈবা হরাউ-তয়াস্বা
অমন্তুং পুক্রিং থকচানবা অমদি অশেঙব ময়ায় পুদ্বমকপু নথুং চনগনি।
মখোয়শিং অসি শুদ্ধি ফংবদা উৎলকদবা খুদমশিংনি।

বাহং—চিত্তশুদ্ধি ফংনবগীদমক মী অমনা কয়া শাংনা চখ-
গদগে ?

পাওখুম—মসি মীহুগী হোংব নাইবা শকফমগী অমন্তুং হোংনবা
চাংগী মখা পোল্লি। মহাক্কা খাউদগী ফবা মী মখল ওউরবদি থা
তরুক্রং পুক্রিং লুবদা ফংবা উমগনি। মহাক্কা ময়ায় ওইবা মী
ওইবদি চহি তরুক চংবা য়াই।

(iv) তাইবংপানগী রাখল অমসুং ধ্যান

বাহঃ—জিতপ্তকি ফলবা মী অমনা কয়া কুইন খোয়শাউনববু নমথগনি ?

পাণ্ডুম—অচৌবা সহর অমদা হুমিদাং পুং নিপালদা চরাংনবা খোজেল লৈ। হুমিদাং পুং মাপল দা লাঙবা অসুম অসুম হুম্বরকই অমসু হুমিদাং পুং তরামাথোইদগীদি সুকলাঙ লাঙজে। অহিংগী পুং অম তাবদদি ময়ম খুদিংমক ইং চীকই। অসুম ওইজববু যোগ ধো-ব্রমগী অহৌবদা মশিং খীঙমনবা কয়া পুক্রিং লৈ। পুক্রিদা খোয়শাং খোয়শাওনব অমসু চরাংনব য়ালা লৈ। তপ্প তপ্প ঈথকশিং অসিব লাকশিনগনি। অরোয়বদা পুক্রিংগী তাংথক পুম্মকপু খুত্ম চনগনি। অহুদগীদি মপুং কানা ঈং-চীকুনা হুংঙাইগনি।

(v) সমাধিদা চঙবা পোৎশক

বাহঃ—সমাধিদা করম্মা খুমাঙ চাওশিনগনি ?

পাণ্ডুম—মরুপ অমসুং মরি মতাশিংগা লৈনবা মরি পুম্মক ককথংলু। কনাদসু ঈ-পাও তমগহু। বা ডাংদনা হিংউ। নথস্ত লৈয়, নথস্ত চংলু। বা শুকঙাং ডাঙগহু, মচি ওইব চীকাক চাও, ডমজ-রবোইদি শঙ্গোমতমক থকুনা হিংউ। অয়ৌবা ধ্যানদা চোংথো। যৌন লাই নীউ। লেগুনা হোংনৌ। সমাধিদা ভিন-খিগনি। অচেংপা ওইয়ু। চুম্মা থল্লু, পুক্রিংগা মুক্গহু, পোখাউ, লাইগী রাখলশিংবু পুক্রিদা তপ্প তপ্পা চেনশিলহল্লু।

(vi) মপু হরি অমসুং কনসেনট্রেবনগী পোৎশক

বাহঃ—হরিদা ধ্যান করম্মা ভৌগনি ?

পাণ্ডুম—পুষ্কিণী ওইন নপুষ্কিণী ম গী খুয়া থম্বালদ লেঙদন
লৈহল্লু। অত্ৰদগী পুষ্কি ব মগী মুগাগী ফেজৎ, মনিনা থাল্লব
মগী থবাক, পাণ্ডেম ফাবিশি, নথং, কোক্কো লুছপ অত্ৰদগী
মখুংকী মোইবুং, চক্ৰ, গদা, থম্বাল অমহুং অত্ৰদগী মগী খুয়াদ
উংহল্লু।

বাহুং — কদায-রাইদা পুষ্কি না নীংগনি ?

পাণ্ডুম—থম্বায়গী থম্বালদ নল্লগা পিঙ্গম অনি কাবক অহাং-
বদা হৈনবী অমহুং অপাঙ্গগী মতুং ইয়া।

৩। ধরায় শেংবদগী ফংছুন থঙবশিং গী মতৌশিং

১। সহজ সমাধি হাযবসি করিনো ? মটিগা নিবি কল্প
সমাধিগা লৈনব মবি কবিনো ?

২। সহজ সমাধিদ স্বঃ ম হাযব স্ববনা সৌবিব শঙ্কক করি-
নো ? তাইকপান অসি সহজ সমাধিদ হি ত্রা ?

৩। বামকৃষ্ণনা হাযবমই, মত্ৰদি মীনা নিবি কল্প সমাধিদ
চঙলব মতুংদ মুমিং কুনাপাংখাইনিতমক হিই। মসি অত্ৰা ?

৪। কনাগুথন সহজ সমাধিদ মুঙাইব মতুংদ মতমদ করিগাঁদমতু নিবি কল্প য়নবগাঁদমক গানথে নবিংনো ?

পাণ্ডুম—

সবজ সমাধি হাযবসি সমাধিব “শন্দোক্ল” তাকপা অমনি।

মসিন নোংমগী পুং ২৪ লোয়নমকপু মতমদত নন্তনা অঁভেবু
কুপশিলি। লাইগী অশেংব মশক মমিং শেংদব মতো, লুংব শকখঙব
হায়বদি মী মশান মকম খুদিংদ লৈব অধোয়ব মশক অতু নন্তন অঁভেবু
খঙদে। অতুগ খুদিংমক সহজ সমাধি ফংনবা হোংনরিব সমাধি অতু-
দগী লু গী ওইনা হোংনরকই। সহজ হায়বসি মহোশাগী ওইববুনি।
মাঙওইনব বাখল, তাইবংপান অমসুং কনাগুহা হকচাং লৈচীলগী
অপাব মরোল অমনা খনব মিংশেল মপাক অমগুয়া মশক উৎলকট,
মসি ফাওদোকুনা উব ওমগনি, তৌইগুমসুং মিংশেল মপাকলু
নশামকলু উগনি মবমদি খলিব মনিল অতুগীদমক খজিক্তং হাই-
দোকুবা হোংনব নন্তনা মিংশেল মপাকসিমকপু ফাওদোকুনা
উগনি। মশেল মরাংগী শককম অমনা কনাগুহা অমবু মহাকু মসিদ
উরবদি গুম্ফাংন ওকনি। মহাকু ঈশিং মানব শকফসু খাজবতনা
মরম ওইতুনা তশেংব ঈশিং ওইনা উগনি।

সহজ সমাধি ফংলবা ধোণী গী মশাদা মশাগী মাঙওইনবগী
মতীক বাখল মচা অমসুং লৈ। মসিন মাবু ফংতুনা খঙনবা ১সুং
ধবক সুনবা হিংব ওমহলি। তৌইগুমসুং, মহাকু বাখল ধোনা
ওইবদা মরা তাখিব মরম, মহাকপু হিংতুনা খঙব লৌশিং অমসুং
নোংবা খোংপনা শোকহনবা ওমদে।

অশেংব থবায়দগী ফংদুনা খঙবশিংগী মটৌশিং

(১) মশাদগী ধোরকপা নুংশিবা মনম

কনামন্তন মশাদগী সমাধিদ লাকুবা লান থেংননিংদে ; মসি

মশা মথন্তুগী ওইব লম্বী অমনি । যোগীনা মাংজোননা শেষশাখব
লান খেনব অহু কাওব মশাব য়োক্লব শেষনি । মাঙওইনব অশেঙব
বাখলগী অরানব লাংবু ময়্য কাকম খোকপনি হায়ন লোকদে ।
অসিগুম্ব লৈখা তাব অসি কয়া রামজবন্তু, ঐখোয়ন অসিগুম্ব
খবকশিংবু শেরায়না ঐখোয়গী লীচং লাইরিকশিংদগী ভৌজমন
মাঙহনবগুম, পাক্লজবন্তু লাল্ল লোকদে । কৃকন মসিবু মাগী গীতাদ
হায়বগুম, মশাগী ফিভম অসিবু পুলিগী হেক লোইফম কাওব থমল-
বদি কনাগুম্বনা নিবি কল্ল সমাধি ফংগনি ।

মশানা লাইগী বাখল পাজল মতো অমা ওইবনা, যোগীনা
মশামকপু সোক্ সজ্জহদা পাজল থোক্ল জগোয় খাই । ইশাগী
নন্তব খবক অমন্তুং তাইবংপানগী ওইবা ভুংশিব হায়বসিদ, ভৌজ-
মলন্তু থুনা মাঙহল্লি । অহুগা অখোয়ব পন্তুংফমদা য়োশিল্লি । মতম
অমন্তদ অবাওব মশাগী ফিভম য়ায় শোকখবক্লকাওবদ ডাকথোকপা
ঙমই ।

(ii) সমাধিদগী ফংছনা খঙবশিং

বাহং—সমাধিদগী ফংছনা খঙবশিংদি করি করিনো ?

পাওখুম—সমাধিদ ফংছন খঙবশিংদি খাবদা বাতুনতা
তোকনি । মপুং ফানা খেংদোকপা ঙমলোই । চু চাক্লব মী অমনা
চুগী মহাওবু অতোল্লদা হায়ব ঙমদবগুম যোগীনা মাগী ফং-
ছন খঙববু অতোল্লদা ফেংদোকপা ঙমদে । সমাধি হায়বসি
যোগী অমনা বাখল লোশিং ওইনা কাওবকপা ঙম্ব ফংছনা খঙব

অত্ৰুণি । সমাধি যোগীনা লেপনাইদব লুণ্ডাইবব ফংছন খঙই
অত্ৰুণ অথোয়ব লৌশিংবু ফংছনা খঙই ।

বাহং— মথং মথং ওইন ঐথোয়ন সমাধি কবি উগনি নজগা
ফংছনা খঙগনি ?

পাণ্ডুন— সমাধী খোঙখাংশি অসি যোগ মখল অত্ৰুণী
মতু ইল্লানন্দে । ভক্ত অমন ভাব সমাধি অমসুং মহাভাব সমা-
ধিবু শাদোক্লব পুক্রি অমসুং খাঙবগী মতেঙন ফংনৈ । রাজ
যোগী অমনা বাখল লাকশিনবত্ৰনা সমাধি ফংনৈ । জ্ঞানী
অমনা মতম চুপ্পদ লুণ্ডাইব, মনুং ফাংনা লুণ্ডাইব, বাখল লৌশিং,
লৌশিং মতম মঙাল অমসুং খদিংমক্ত লুণ্ডাইব ফংবা ওমই । মহাক
খঙন খঙদবা খৌশাদনা লেপনাইদব বাখল পাঙ্গল অমসুং লেপনাইদব
লুণ্ডাইবগী তাককপু অপাস্ত, অমস, অহাঙব, লেপনাইদব খাকশিংগী
মতেঙন লানগোকই । জ্ঞানী যোগী অমনা সমাধি মতম পুস্বদা
লৈ । মগীদি সমাধি মশামক্ত নজগা সমাধিগী মপান্দ হিংব
ওহ খঙে ।

(III) নৈনবা অমসুং অথোয়বা বাখল ধোনাদগী ফংছনা
খঙবা

এং—নৈনবা অমসুং ধ্যানগী মবস্তা খেলবা করিনো ?

পাণ্ডুন—নৈনবা হাযবসি কনাগুয়না খঙজিল্লগা খন্দোকপা
বাখল ন । ধ্যান হাযবাসনা লাইগী বাখল অমবু নজগা পুক্রি
নী বা লাইবু পুক্রি অমসুং অত্ৰুণি । নৈনবনা ধ্যানদা ফল গী ।
ধ্যান ঐব ওমহল্লি । ধ্যাননা সমাধি শেই ।

হাঃ—নিৰ্বি কল্প সমাধিদা কনাগুহনা নীলকপা ধূগাইবা
উহু!?

পাণ্ডুম—হোয় উমই।

হাঃ—সমাধিদা লৈবা মী অমবু অতোপ্পশিংনা শিৰা অমসুং
কাল্লভবগুয়া লৌনরিবসি অরানবরা?

পাণ্ডুম—নিৰ্বি কল্প সমাধিদা লৈবা যোগী অমবু অতোপ্প
মপাহোংগী মীওইশিংনা শিৰবা অমসুং কাল্লভবগুয়া লৌনরিবদি
অরানবনি।

হাঃ—ধ্যান অমসুং লাই লাংপগী মরক্তা খেয়বা লৈব্রা?

পাণ্ডুম—লৈ-মু কংপা, ধূপ ধাবা, লাই ডিনগী মিং শকশোন-
বা অসিনচিবনা লাই লাংপনি। ধ্যান হায়বসিনা লাই নল্লগা
ধবায়গী অমতা ওয়বা রাখলগী লেপুবা ঈচেলবু য়োকুনা ধববুনি।

(iv) কংছুনা য়োকপা অমসুং খঙউমদবা অঙকপশিং

হাঃ—মী খরনা হায় মখোয়না ধ্যান তৌরিঙেদা মঙাল
উই অমসুং অকাবা খোঞ্জেল তায়। মখোয়সি চুহু!?

পাণ্ডুম—মখোয় অসি অনীংবগী অহোবা তাংককী ধুদমশিং-
নি। চুহুই।

হাঃ—নিৰ্বি কল্প সমাধিগী মতো করম্মা তাকনি?

পাণ্ডুম—মসি তাকপা উমদে। মসি কনাগুহা মশামকী
ধবায় শেংবদগী কংছুনা খঙবা মতো অছনি। মসিবু তাকবা হাই
লৈতে। মসি অখোয়বা ঈং-টীকপা অমসুং ম্লেঙাইবু ফববুনি।
কনাগুহনা চু নল্লগা হৈতুপকী মহাও হায়বা উহু!?

বাহু — অহু ওইরবদি অরোয়বদা সমাধি অসিধু কররা
ফংগনি ?

পাওখুম— নংগী থেম্বায় শেদোকউ ধ্যান তো। নংনা
সমাধিবু ফংগনি।

বাহু — খঙঙমদবা অঙকপা ঙ্গৈরবশিং নজ্জগা মই হৈরবশিংনা
ফংহুনা খঙববু তাকলমলিবসি অচুস্থনি হায়না ঐখোয়না কবম্মা
খঙগনি ?

পাওখুম— মথোয়গী রাইদ মযায অমা রাওই। মথোয়গী
মরি রাংখংহনবনি অমসুং অনৌবা রাখল পীবনি। মথোয়দি
মতম খুদিং ঙ্গ-চীকই, হরাওই, লুংঙাই। মথোয় অপাম মীহৌ,
করাম চাওব, অশাউবা, অপাম-পামদবশি দগী লাস্তোবনি।
মথোয়গী ফংহুনা খঙবা লৌশিংগা লাইনিংবশিংনা তাকলম্মা গীতা
অমসুং উপনিষদকা মান্ননা রাংমিল্লবনি।

বাউগ ধ্যান যোগ

১। তোড়ান তাবা অমসুং ধ্যান

মুম পান্না পান্না তাইং মী অমগী শীল্গা লোয়ননা সাধনা
তোছনা থবায়বু শেংনা ফংখিবা নিংথো জনকনচিংবা কয়া পোক-
থরে। গীতাগী মরু ওইবা পাওতাকতি তাইংপান অসিবু মুং-
পান তুনা খঙববুনি। মসি অচুম্বক্লি, খোম্বাং শেংজ্রবদি ওই-
খোক্তবনি। মসি পাঙখোকপদগী হায়বনা হেন্না লায়। জনক কুম্বা
কয়া অমা পোকথবরা? মীওইশিং অসিনা অশেংবমকী যোগগী
মশক ওইরমই। মসি অয়াস্বা মীগীদমক্তদি মুকওই ওইখোক্তবনি।

বীশুনা চহি ১৮ চুপা মফম খঙদনা মঙ মঙখি। বুদ্ধনা উমংদা
চহি ৮ চুপা নাইতোম চংখি। স্বামী রাম তীর্থনা চহি অনীগী-
দমক উমংদা (হিমালয়) মীগা উন্নদনা লেনখি। জীঅরবীন্দনা তন্বী
মহুদি কনা গুম্বনা মশানা তৌগদবা মথৌবু মশক খঙগদবনি। তোই-
গুম্বসুং মহারু মশামকপু চহি ২০ চুপা কা অমদা খোঙ লোনশি-
ন্দুনা লৈগদবনি। মী অয়াস্বনা সাধনাগী মমুংদা তোড়ান তান
হিংখি। তাইংপান অসিদা অহৌবা অমা শেংবা ওম্বা তাই তোই-
গুম্বসুং নংনা খরদং চাউখংলকপা মতমদা থবায় শেংবগী ঈথক
ঈপোমশিং অমসুং অচীকপবু ফংবা মতীক চাবা মফম অমদা খুমাং
চাঙশিন্নবা থবকশিংগীদমক্ত নশামকপু মথৌ খঙগদবনি।

মী অয়াহুনা লৈরিবা নীংবগী পাজল অসি মথোয়গী লীচংকী
থকসি খাসি নাইবা নজগা নাইদবা অমসুং নহা ওইরিউদা কুল
কলেজশিংদা তস্মীরক্তবনা মরম ওইহুনা অমসুং পোৎশকী ওইবা
বাখলশিংদা লুপশিনখিবনা মরম ওইহুনা মথোয়গী নীংবগী পাজল
য়ান্না শোহুখি, মথোয়গীদমক্তদি চয়োল খরা নজগা চহি খরা তোপ্পা
লৈহুনা, অকনবা জপ অমসুং য়ৈখায় খিনগাই লৈতবা ধ্যান চখবা
হায়বসি দরকার ওই।

কোঙ্গোলগুহা ঈহুলশিং মশক ওইবা পুক্রিংগী মশেক, লিং-
জেল অমসুং মিহল খাহুলশিংবু বা ডাংদনা ধ্যানগী মতেঙনা অসুম
অসুম ঈংহন্নু। নংনা লেপ্তবা অমসুং মও তাবা খোরমগী মতেঙনা
পুক্রিং বাখলশিংদা অঁনোবা ঈনোং অমা হাপকৎলু। নংনা নংগী
তাইংপানগী হৌনশাব তেংবান মপুগী হৌনশাদা মপুং ফানা
মশক হোংহনবা ওম্মু। নংনা থোপ লৌশিংগী লীথুপ, থোপ
লৌশিং মরিন্ ওইবা ঈচেল, তোংশা, ঈথক ঈহুল, মিহল খাহুল
অমসুং লিংজেলশিংবু মপুং ফানা লাকশিনবা ওমহুনা ধ্যান তো।

হিংলিউদা মথোয়গী মশাশিংদা মথৌ শিরহুনা মথোয়সিদগী
পোখারবা, মথোয়না অফা অপুন লৈত্রবা তাইংপান অসিদা মি-
পাল তংহুবা মীপুয়া চহি মরী নজগা তোঙান্না হিংবা ওমগনি।
অহুগা শেংদোক্‌বগীদমক অমসুং ইশাব শক খঙনবগীদমক ধ্যান
অমসুং তপ তোবা তাই। মসি অহেনবা মই মশিং নজগা অহাংবা
ডিওী তন্নবগীদমক বিশ্ববিদ্যালয় অমদা চঙবগুহনি। তপ তোবা

লোইরব মতমদা মথোয়না মশাগী লোশিংবু ফংলবা মতমদা, মথোয়না
খোরকদবনি অমসুং মথোয়গী লোশিংবু শরুক য়াগদবনি অহুগা
অতোমশিংবু ফুংঙাইহনগদবনি, মথোয়না বাঙাংহুনা, বারী শাহুনা
পাওদমহুনা নজ্রগা মথোয়গী তৌবা ওম্বা অমসুং মফম নাইবগী
মতুং ইম্বা থম্মোয়গা থম্মোয়গা বারী শাবগী মতেঙনা অথোয়বা
মশাগী লোশিংবু হেনগংহনগদবনি ।

যোগগী বাখল খনব অমসুং থরায় শেংবোয়দা ওমলপ চংপ
ওম্বা ময়ুম পাল্লবা মী অমনা তোপা অমসুং চীক্লা লৈবা মশাগী য়ুমগী
মফম অমদা নজ্রগা ছুটি মতমদা অশেঙবা তুরেল অমগী তোৰ্বানগী
অচীকপা মফম অমদা নজ্রগা মহারু মতম পুখা সাধক ওইরবদি
চহি চুপ্ন নজ্রগা মহারু খবকুগী পোখারবা ওইরগসু চহি চুপ্না ধ্যান
তৌবা ওমগনি ।

নংনা ধ্যানগীদমক অচীকপদা পোংথাবা পাল্লবদি, মপুং ফাবা
সাধনাগীদমক থরায় শেংবগী খোঁরাংবা পোকপা য়ুম পাল্লবা অমা
ওইরবদি, ইখঙ খঙহৌদনা, নংনা নংগী ইমুংগী মীগী মরি ককথংনবা
ওমলোই । তাইবংপানগী মরি অমসুং ইশাগী লৈজবা ইয়ালশিংবু
খংককু ককুপা হায়বাসনা নংঙোন্দা পুন্নিংগী শাখিবা চৈনা অমা
ওইহনবা য়াই অমসুং নংগী ইমুং মনুংগী মীশিংদা থরায় বাহনবা
য়াই । নংনা মথং মথং ওইনা পুন্নিবা মরিশিংবু বকুপা তাই ।
হোঁগংলকপগী ওইনা চহি অমদা থা অমা চুপ্না তোঙান্না লৈবা অহুদগী
মথং মথং মতম অহু শাংদোরকউ । অহুদগী মথোয়না থাইনবগী
ফুংঙাইতবশিং লৈরকলোই ।

তমখংলকপশিংনা অনিংবা. অপাস্বা, করাম চাওবদগী নান-
থোকদবনি । অমসুং ভৌবতনা মহাক্রা লেঙদবা পুক্রিং অমা লৈগনি ।
অনিঙবা অপাস্বা অমসুং করাম চাওবশিং অসিনা পুক্রিংবু মতম খুদিং
পোংখাহন্দে অতুগা স্বাহল্লি । মথোয় অসি শাস্তি অমসুং ইশাগী
লৌশিংগী য়েকবশিংনি । মহাক্রা মশাগী ওইনা য়ান্না থক থমলোই-
দবনি । মহাক্রা মশাগী হিবদা চঙদবা য়াদবা পোং অতুতমক থম-
গদবনি । মাগী ওইবা পোং য়ান্না লৈরবদি, পুক্রিংনা পোংশিং অতুব
মতম খুদিং থন্দুনতা লৈ অমসুং মথোয়ব শেলবগী ধোরাং অমসুং লৈ ।
তোঙান্না লৈরিঙৈ মমুংদা ধ্যান দা থুনা চাওখংপা পাস্বা মথোয়শিং
অতুনা ঈ পাও খাদোক খাজিন পাঙজেল চে পাতুনা নত্রগা ইমুং
মমুংগী মীশিংগী বাখল তৌতুনা মকপশিং অমসুং মশাগী পোংশিংবু
থনবা থক তৌরোইদবনি ।

মশাগী অপাস্বা দরকাব ওইবা হুহুহল্লবা মহাক অতুনা, তাই-
বংপানগী শুক্রংয়াইগী মচেং অমত্তা পক্তুব, ময়েং তাবা অমসুং অরা
অনা পোকপা লৈত্রবা ময়ামশিদগী নানথোকবগী অকনবা অপাস্বা
লৈরব, থা কয়া চুপ্পা বা ঙাঙজবা মহাক অতুনা নাইতোম তোপ্পা
হিবা ওমগনি ।

তমখংলকপা অমনা তশেং তশেংব ওইগদবনি । লাইগী
মঙালনা তশেং তশেংবা মঙাল ফা ওয়কনি । তশেং তশেংবা হায়বসি
অপাম পামদা অমসুং কল্লক মিহৌ মাঙহনথগা ফংগদবনি । মহাক্রা
অকীবা লৈতবসু ওইগদবনি । মসি স্বাইদগী মক ওইবা থাক্রি ।
পাঙদবা নত্রগা কীগনবা তমখংলকপা অমনা মশাবু শকখঙজবা
হায়বসিদগী য়ান্না লাপ্পা লৈ ।

তমখংলকপশিঃনা মশাগী দরকার ওইবশিঃগীদমক লুংনাংবা পোকফদে। খুদিংমক লাইনা শীনবনি। খুদিংমক ইমা মহোশানা হামনা শেষবনি। মহোশা ইমানা মশামকী ভোগদবমকনি হায়ব-সিদগী হেন্না ফবা মওংদা মথোয় পুন্নমক্তা দরকার ওইবশিঃবু য়ান্না চেকশিন্না য়েঃশিনবী। দরকার ওইবশিঃ করিনো অমসুং মফম মতম চানা মথোয়গীদমক্ত করি ভৌবিগনি হায়বসিদ মহাক খোইদোক হেন্দোক্রা ফজনা খঙলবনি। মহোশাগী খঙঙমদনা ওক্রবা লস্বীশিঃবু খঙজিল্লু অমসুং অশিঃবা ওইরকউ। ইমাগী মপুং ফাবা ধোজাল, মতীক মঙাল অমসুং চানবী হৈবা অসিগীদমক মঙোন্দা ভৌবিমল খঙবা উংলু।

ফস্বী নত্রগা পুন্নি মইহেনা ধোপ লৌশিঃ মরি অমসুং ধোপ পাঙ্গলগী শরুকপু তেকখংহল্লি। মাগী পুন্নিগী ধোনাবু ফস্বী য়োকপগী বাশক অমসুং ওজাগী ময়ায় মসুংদা ডানথোইবা ওমতুনা স্নোক্তুনা থন্নবা মহাক্সা মক্তম শাংনা লেঙদনা ধ্যান ভৌবা ওমই। মহাক্সনা যোগগী কৈরাক কাবা ওম্বী। ফস্বী য়োকত্রদি থরায় শেংন চাউখংপা হায়বসি ওইথোক্তে। ফস্বী য়োকপা হায়বসি য়ুক্ষম অত্-মক্সি। মসিগী মথক্তা ধ্যান অমসুং সমাধিগী অথোয়বা শবানবু শা-পংপ ওম্বা অয়াস্বা মীশিঃনা পুন্নি মতীক অসিবু মাঙহল্লি। তশেং-নমক অচৌবা থরায় শেংবগী মরল অমা মথোয়না মমিং তাঙহুনা অমসুং ময়ায় কাহুনা অচুম অরান শকক্ষম মাঙগ্রবা মতমদা লুঃশিনি-ঙাইনিকো মথোয়গী লাইবক ! মথোয়না যোগ ওইরকপা তশেংনমক লুকঙম ওমলোই।

নংনা অনীতবা অমসুং লেপ্তবা ধ্যান চত্বজ্জিও মমাঙলা আসন
চাং নাইনা ভৌতুনা নংগী নশাবু মপুং ফানা থুহুম চনগদবনি ।
অচেংপা মফম রাওদনদি ধ্যান তৌবা ওমলোই । হকচাংনা অচেংপ
ওইত্ৰবদি পুক্রিং অসিসু চেস্তবা ওইরকনি । পুক্রিং অমসুং হকচাংগী
মরক্ত য়ায়া নক্কা মরি লৈনৈ । নশাবু থজিক্ত ফাওবা নীকহল্লোউ-
দবনি । হুংতিগী হোংনতুনা আসনশিংবু মপুং ফানা হৈজিনগদবনি ।
অশাবা শক্তম নক্কাগা চীতুম অমণ্ডম চেংকদবনি । হকচাং, কোক
অমসুং ওক চুয়া থল্লবদি, য়াঙলেন শক্কা তিংগনি , য়াঙগী শিংলি
ফাওদোক্তুনা কুন্দলীনি অসে লেপ্তনা কাথংলকনি । নংবু অতুহুনা
নমথবা ওমলোই ।

হকচাং কাষাং লৌশিংবু লৌথোকপগী থবক্তা নীংখিনা মায
পাক্কাবদি, নংগী মপুং ফাবা পাক্কা মখাদা লৌশিংশিং অসিবু থমলবদি
নংনা অচৌবা সহর অমগী খাইদগী হেল্লা মীয়াম তিনবা অমসুং
লাউবা মফম ফাওবদা মপুং ফানা পোথাবা অমসুং ঈং-চীকপা ফংব
ওমগনি । ইশাগী লৌশিং শিংনা মফম মরাও থওত্ৰবদি লৌশিংশিং
অসিবু লৌথোকবগী পাক্কা লৈত্ৰবদি, হিমালয়দ লৈবা অচীকপা
লোকহুং অমদা ফাওবা পুক্রিংগী শাস্তি লৈবা ওইথোকলোই ।
লৌশিং অসিবু অমসুং পুক্রিংবু থুহুম চন্দুনা থকশি খাশি নাইববা
যোগী অমনা অচীকপা লোকহুং অমদা পুক্রিং শাস্তি ফংতুনা হুংঙাইবা
ফংগনি । লৌশিংশিং অসিবু অমসুং পুক্রিংবু লাকশিনবা ওমদবা
অবা অনা লৈবা মী অমনা চীংগোল অমদা লৈব অচীকপা লোকহুং
অতুমক্ত মহাক্কা লৈজ্জবনু ভাবনা দলান শাবতমক ওইগনি ।

ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନାତୋନ ମତୋନଦ ଅଚେତ୍ତା ଓଇନା ଚୁମ୍ବିତ୍ତ୍ୱ ଧ୍ୟାନ-
ଗଦବନି ।

କୃଷ୍ଣନା ହାସ୍ୟମୟ : “ପୁଞ୍ଜିବୁ ଅଥୋୟବା ମନ୍ଥାମକ୍ତା ଲୈହନ୍ଦୁନା
ସହାକପୁ କସ୍ତିଶ୍ଚା ଅମଗ୍ନୀ ଧଳହନବା ତୋରୋୟଦବନି ।” ଅତୋମ୍ନା
ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟେନ୍ଦି ପୀଞ୍ଚମ ଅନିଗ୍ନୀ କାରକ୍ତା ଯେବା ଅସିନି । ମସିବୁ ଗୀତାଗ୍ନୀ
ପନ୍ଦ୍ରୁପ ମନ୍ଥାଦଗ୍ନୀନା କୁନତରେ ଯାଓବଦା ଭାକଲମୟ । ଦୃଷ୍ଟି ଅସିଦା
ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଉଈଶିନ୍ଦୁନା ପୀଞ୍ଚମ ଅନିଗ୍ନୀ କାରକ୍ତା ତମ୍ନା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟେବୁ ଧ୍ୟାନ ।
ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଠୋକ୍ତାଗ୍ନୀ ଧବକ ଅସିବୁ ଚକ୍ରବର୍ତ୍ତୀ ମସିନା କୋକ ଚୀକହନବା
ସାହି । ମିତ୍ତା ଧୁନାସ୍ତ ଚଢ଼୍ବା ସାହି । ପୁଞ୍ଜିଗ୍ନୀ ଲଞ୍ଜିନବନ୍ଧୁ ଓଇରକପା
ସାହି । ମିତ୍ତ ଓପହନଗଛୁ । ହୋତ୍ତନୋ ତନ୍ନ ତନ୍ନା । ନାତୋନ ମତୋନ୍ଦ
ନୀତ୍ତବା ମତମଦା, ମଥଳ ମଥାଗ୍ନୀ ଛୁଶିବା ମନମ ମନଳକପା ସାହି ।
ଅନୀଗ୍ନୀ କାରକ୍ତା ନୀତ୍ତବା ଅରେମ୍ଭତ୍ତ୍ୱ ଫଙ୍ଗନି । ମସି ଧୌନା ହାସ୍ୟବା
ଫଙ୍ଗନା ଧବବା ଲୌଶିଂ ଅମନି, ଧବ୍ବାୟ ଶେଷଗ୍ନୀ ଲୟୀଦା ନବୁ ଇନ୍-
ଧ୍ୟାନବା ଅମଦି ଅଥୋୟବା ମନ୍ଥକ ନଜ୍ଜଗା ଅଥୋୟବା ହକଚାଂ ଓଇନା
ଲୈବା ପୋତ୍ତଶିବୁ ନନ୍ଦୋନ୍ଦା ଧବହସ୍ୟବା ଫଙ୍ଗନା ଧବବା ଲୌଶିଂ ଅମନି ।
ହୌଜିକ ସାଧନା ଲେପକଛୁ । ତେବାନ ମପୁଦା ଧ୍ୟାନ ତୋବଶିଂ ଅହ୍ନା
ପୀଞ୍ଚମ ଅନୀଗ୍ନୀ କାରକ୍ତା ନୀତ୍ତବତ୍ତ୍ୱ ନନ୍ଦୋନ୍ଦା ସ୍ବାଇଦଗ୍ନୀ ଚୁମ୍ବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟେ
ଅହ ଧ୍ୟାନ ।

ପୁଞ୍ଜିଗ୍ନୀ ଚାହିଥୋକଶିବା ମନ୍ଥାଳ ପୁଞ୍ଜିମକପୁ ଧ୍ୟାନଜିଜ୍ଞାସା ପୁଞ୍ଜିବୁ
ଅମଥକ୍ତଦା ଧଳହନ୍ନ । ହସ୍ତ ହସ୍ତା ପୁଞ୍ଜିବୁ ଲୌଶିଂଗୀ ପୋତ୍ତକ ପୁଞ୍ଜି-
ମକ୍ତାଗ୍ନୀ ଲୌଥୋକତ । ଅହଗା ପୁଞ୍ଜିବୁ ଧ୍ୟାନଗ୍ନୀ ବିନ୍ଦୁନା ନଜ୍ଜଗା ମୟାୟଦା
ଲେହନା ଲୈହନ୍ନ । ତନ୍ନ ତନ୍ନା ପୁଞ୍ଜିନ ନୀତ୍ତକନି ନଜ୍ଜଗା ଅମଥକ୍ତଦା

খন্ডকনি। খাঁবা কনবা অমসুং হাশক চেংপা ওইগদবনি হোং-
নবদা য়ায়া চাংনাইবা ওইগদবনি। অসুং ভৌরবতদা মায়
পাকনি। চাং নাইবা হায়বসি য়ায়া মসু ওইবনি।

মুংভিগী নশাগী বাখল চাং য়েংজতুনা নশাগী অক কস্ত
খন্দুনা নজগা নশাগী পরিকনা পুক্রিংগী অপাসু অমসুং হৈনবী-
শিংবু খঙগদবনি। পুক্রিংলোনগী লোশিংবু খঙগদবনি অতুগা
পুক্রিংগী কোয়ডাওনববু লাকশিনবা কোয়া ডমগনি। ধ্যানগীদমক
ফহা মতমদা তাইবংপানগী পোংখকশিংবু কাওনবা হন্ন হন্ন।
হোংনরকপা মতমদা, তাইবংপানগী মাস মাসদবা বাখল পুন্নমক
অমসুং পুক্রিংগী ওইদবা বাখলনা পুক্রিংদা লাকনি অতুগা ধ্যান
থুগায়রগনি। নংবু য়ায়া ওকহনগনি। চহি কয়ামকমগী মমাংদ
খনখিবা চন্নদবা বাখলশিং, হৌখিবদা মুংডাইখিবগী অরেন্দা নীং-
শিংবা মথোয় অসি শৌগংলকনি অমসুং মায়কৈ পুন্নমক পুক্রিংবু
নম হাতুনা কোয়হনগনি। নংনা মুংগী বাখল মপৈনা নীংশিংলকপা
অতুগুয়া লাংগী ধোঙ অতুবু কংগনি, হস্বব বাখল ধৌনাগী পুক্রিংদা,
ধোঙ অহ হাংদোকপদা চেম্বোরকপা ঙ্গেলে অমদা বাখলশিং অতুনা
চেম্বোরকই। নংনা মথোয়বু ধিংনবা হোংনরিবমথৈ পাঙ্গলগা
লোরননা থৌইনা হেন্না শৌগংলকনি।

ধৌনা লৈতবা ওইগমু। নীংবা কায়বা ওইগমু। কৈদৌ-
ঙৈদসু চাং তাইনগমু। চাং নাইবা অমসুং অচেংপা ধ্যান ভৌতুনা
হস্ববা বাখল ধৌনাগী পুক্রিংবু শেংদোকপা তাই। ধ্যানগী মৈনা
বাখল পুন্নমকপু চাকথেকনি, মসি শৌয়দবনি হায়না লৌ। ধ্যান

হায়বসি হুগী মশক ওইবা তাইবংপানগী বাখলশিংবু মক্ক ফংনা মাঙহন্নবা মপাজল কনবা হু চন্নবা হীদাক অমনি ।

অচুম অরান্ বাখল য়েলিঙেদা বাখল মরি অমদা চংলিবা পুক্রিংগী অথুবা খোংলৈবু মশক মুন্না খঙবা ওমগনি । মসিগী মম্বুংদা মথোয়গী থবক্তা নংগীদমক্তা পুক্রিংদগী মওং তানা বাংখংনবা তাজা অমা লৈ । বাখল অমদি পুক্রিং পাজলবু লাইরমদমদা তমহল্লি । বাখলশিংবু হন্নমুক শেষদোক শেষজিন ওহা তাই । অনৌবা শেংলবা মুমফম অমদা নৌনা পুনশিন্দুনা শেহা তাই । শিংঙুং শিংনাংশিং অসিবু ফুক্তোকতুনা লংখোকথিবা খুদক্তা নংনা কাম-জ্রবা তাইবংপান বাখলশিংবু লংখোকথিবা ওমগনি ।

নংনা নংগী পুক্রিং নজ্রগা লাইগী লৈকোন্দা অথোয়বা অমসুং অহেনবা লাঙে বাখলশিংবু ফংনবা হোংনবা তাই । মসি য়ান্না খাঙবা কনবগী থবক অমনি । মসি তশেংনমক অচৌবা থবক অমনি । তৌইগুম্বুং মশাগী অনীংবা পাজলগী অমদি তেংবান মপুগী মতীক মঙাল ফংলবা অমসুং য়োংকুন্না উইরবা যোগী অমগী মফমদদি মসি কৈসু ওইদবনি ।

শিবা নাইদবা মশামক্তা তৌবা ধ্যান হায়বসিনা অউংবা পোং অমগুন্না মথৌ তৌই অমসুং হন্নবা বাখল খৌনাগী পুক্রিংদা বাখলশিং অমসুং ধায়নগী পুন্নমক নীংশিংলকই । বাখলনা নংবু য়ান্না বাহল্লবদি মথোয়বু নম হাছনা লাকশিনবা তৌগছ । বা ঙাংদবা সিনেমা অমলা তৌবগুন্না বা ঙাংদবা মী অমা ওইয়ু ।

মথোয়না তন্ন তন্না নাঐধিগনি। অহুদগী চাং নাইবা অমন্তুং
বা ঙাংদবা ধ্যান ভৌতুনা মথোয়বু মন্ন ফুন্সবা লাক্কো।

হোংনবদি লেপলোইদবনি। মসি ভৌবতবা ধুনা অমন্তুং
শোয়দনমকী ইশাবু শকথঙজবা ওমগনি। খুহুম শীংতুনা ধ্যান
ভৌরিবা অমন্তুং হুংতিগী মিনিট খরদং ধ্যান ভৌরিবা মহাক অহুনা
যোগদা সংসং ওইনা কান্নবা ফংবা ওমলোই। মিহোবা লৈতবা
অচীকপা উমং অমদা ইশাগী লৌশিংবু লাকশিনবা করন্না চাং য়েং-
গনি? লোকহুংগী যোগী অমনা লৌবুকশিংদা কুমহুনা মপুং
ফানা নোমলুব্বা মতুংদা মশামকপু চাংয়েংজগদবনি। ভৌইগুমন্তুং
মহাক্কা অনোবা চার অমবু হুংতিগী ঈশিং চাইতুনা মরা তাত্রা
তাদত্রা হায়না য়েংনবগীদমক চার অহুবু হুংতিগী ফুজ্জেকতুনা য়েংবা
মী অমগুম মশামকপু হুংতিগী চাং য়েংলোইদবনি। নথোয় পুন্নমক
যোগদা হিংবা ওইয়ু অহুগা ইশাগী লৌশিং অমদি পুন্সিংবু লাকশিন-
তুনা অমদি চাং নাইবা অমন্তুং লেপ্তবা ধ্যান চখতুনা ভেংবান মপুগা
অমন্ত ওইনা হুংঙাইবনা থল্লবা সমাধিদা চঙশিল্লু।

১। ধ্যান

ধ্যান হায়বসি ভেংবান মপুগী নজ্জা অথোয়বা মশাগী অমন্ত
ঙায়বা বাখলগী চেম্বরিবা ঈচেল অমবু য়োজ্জুনা থম্ববুনি। ধ্যান
ভৌরিঙেদা পুকনিং চেংপা ওমলকই অমন্তুং ধ্যান ভৌরিবা পোংখক
অহুগী মশক লৌরকই।

ପୁଞ୍ଜିନା ଲେଖଦବା ଓଇବକପା ମତମଦା ପୁଞ୍ଜିନୀ ଚାଈଞ୍ଜୋକସ୍ତ୍ରବ
ମଞ୍ଜାଲସିଂବୁ ତମ୍ଭ ତମ୍ଭା ଧୋସଜ୍ଜିବବା ମତମଦ, ନଂନା ଧ୍ୟାନଶି ଶୁଦ୍ଧାସିବୁ
ଫଂଗନି । ଧ୍ୟାନନା ଚାଂ ନାହିବା ଓଇଗଦବନି । ଅୟୁକୀ ପୁଂ ମରୀ ଅମନ୍ତୁ
ଡ଼ରୁକୀ ମରୁକ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଡୋଗଦବନି ।

ଧ୍ୟାନଶିମକ କମକମ ଅନୀ ନଞ୍ଜଗା ଅହମ ଲୈଗଦବନି । ଅପାହା
ପୋରୁବା ହୋଂନୋ । ବା ଡାଂଦବା ଓଇବୁ । କହୀ ଯୋକଡ଼ । ତମ୍ଭ ତମ୍ଭା
ଧ୍ୟାନଶି ମତମ ହେଞ୍ଜଂହଜ୍ଜୁ । ହାୟତମନା ଚାଈଞ୍ଜକନି । ଧ୍ୟାନଶିମକ
କହା ମତମଦା ପୁଞ୍ଜିନା ମକମ ଖଞ୍ଜନା ଚେନଞ୍ଜବା ଫାଞ୍ଜଦା, ଲାଈଶି ଓଇବା
ସାଧଲସିଂ ଧନବ ଡ଼ମଞ୍ଜଫାଞ୍ଜଦା, ଧ୍ୟାନଶି ଧବକ ଧାଦୋଞ୍ଜୋଇଦବନି । ତମ୍ଭ
ତମ୍ଭା ପୁକନିଂ ଶାନ୍ତି ଫଂଗନି । ପୁକନିଂ ହାଞ୍ଜବା ମତମ ଧୁଞ୍ଜିନା ଲାଈଶି
ମଞ୍ଜୀକ ମଞ୍ଜାଲବୁ ପୁକନିଂନା ଶୋଞ୍ଜୁ । ତମ୍ଭ ତମ୍ଭା ଲାଈଶି ସାଧଲ ଲାଞ୍ଜନି ।
ପୁକନିଂନା ଯାଞ୍ଜା ମୈଶା ଲାଂବା ମତମଦା, ଧରାୟ ଶେଂବା ସାଧଲଗା ଲୋଞ୍ଜ-
ନନା ନଂଥୋ ପାଞ୍ଜୋକହୋବା ଓହା ତାଈ ।

ପୁକନିଂବୁ ଲୈତାହଞ୍ଜବଦି ଫିରେପ ଅମା ନାଈନ ଧହା ଓମଈ ହାୟତନନ୍ତୁ
ଅଧୋୟବା ମଞ୍ଜାବୁ ଧକଞ୍ଜବା କୋଦେ । ମସିନା ନଂଞ୍ଜୋନା ଧବଦି କାଞ୍ଜ-
ଗନି । ଅଧୋୟବା ମଞ୍ଜାଦା ତତ୍ତନା ଧ୍ୟାନ ତୋଞ୍ଜନା ଲାଈଶି ସାଧଲ ପୋକ-
ହନବା ତାଈ ।

ପୁକନିଂନା ଶେଂଦବା ଯାଞ୍ଜା ଲୈ । ମରମ ଅସିନନି ନଂନା ଧ୍ୟାନ
ତୋରିଞ୍ଜେ ମନ୍ତୁନା ଅପେନବା ଫଞ୍ଜିବା । ଧ୍ୟାନଶି ପାଞ୍ଜମଦି ଡେଂବାନ
ମପୁଶି କୋକ, ଅଧୋୟବା ମଞ୍ଜାଶି ଲୋଶିଂ ହାୟବସିବୁ ଫଂବନି, ଧରାୟଗା
ନଂଗା ଅମତନି ହାୟବା ଧଞ୍ଜନବା ହାୟବଦି ନଂନା ଧିବା ନାଈଦବା ପୁଞ୍ଜମକ୍ତା
ଧନ୍ଦୋଞ୍ଜିବା ଅଧୋୟବା ମଞ୍ଜା ଅହୁମକ୍ତା ହିଂଲିବନି ହାୟବସି ଫଂବନା
ଡ଼ାନଗଦବନି ।

অশেষ বা স্বাখলগী অপাঙ্গা নভ্রগা স্বাখল লৌশিংনা লাইনগরক
নংগোলা পোকত্রিসিবু নংনা পোকলক্কা মতম অহুতম মথোয়সিনা
লাকনি । মরম অসিনা লাইদ হিংননবা লগ্না লৈতনা স্বাখল ভৌ-
নবা হোংনো । কুফেং কাফেং থাজবা যাই ; মসিবু নিংখিনা
থাজহন্নু । অম্মম ভৌবতনা পুক্রিং চেংপা, অনৌবা স্বাখল অমদি
ধ্যানদা অচেংপা ওইনা হিংবা ওমগনি ।

পুক্রিংগী স্বাখল লীচিং অসি, ধ্যান তৌয়িঙৈদ, যী অহুবু
চিহুনা পুরিবা হৌনশাগা, স্বাখল ইহুগা, পল্লপক্ষম শেশ্বগী লন্বী
মতুং ইল্লা খেই । মহাক্কা ভক্ত অমা ওইরবদি মনাইনা মপুদা খনবা
স্বাখল হায়বদি পুকচেল তিংবা অমম্ম ইশাবু চঙজহনব, খুক্কা, মতীক
মগুন শক শোনবা অমম্ম মতম খুদিং নীংপিংবা মাৰু লৈশি লৈ-
খোনবা অমম্ম মতীক মঙাল নাইহনবা, সেবা তৌহুনা লেনবা অমম্ম
মাৰু পেলহনবা হায়বশিং অসি মহাক্কা অহুনা পাঙথোকপা ওমই ।
লাই নীংবা মহাক্কা মাগী লাংলিবা লাই শক্তনদা লেগ্না লৈতনা ধ্যান
ভৌগদবনি । মহাক্কা বেদান্তগী ছাত্র অমা ওইরবদি, মহাক্কা থাজবা
অমা মপুক্রিংদা লৈবা নভ্রগা নীংনবা হোংনবা তাই । “ঐহাক শিব
নাইদবা অখোয়বা মশামক্কা ; ঐহাক পুন্নমক্কা কনবনি । ঐহাক
পুন্নমক্কা জুংঙাইরবা লাইনি ।” মহাক্কা পুন্নমক্কা উবা ওমবা, পুন্নমক্কা
খনবা, মতম খুদিং নানখোক্কাব, নীংখা তমলবা, শিব নাইদবা অমম্ম
পুন্নমক্কা শন্দোল্লিবা অহুগা অমম্ম ওইবগী শকক্ষম অমা লৌরকই ।

ধ্যান হায়বসিনা সমাধিদা মপুং ফারবা নভ্রগা তেংবান মপুগা
অমম্ম ওইনা পুন্নবা মতম অহুখক্তদা মপুং ফাৰা ওই । ধ্যান তৌরিবা
মীগা ধ্যান ভৌনবগী পোৎশক অহুগা চপ মান্নবা অমা ওইরকই ।

পেছোঝবা, ধুগাইবা ওমদবা ঈং-চীকপা, য়েহু তীংখ লৈতবা
পুহিংগী অকনবা ধোনা, তশেং তশেংনা মকা লাহা মতো, হায়-
দোকপা ওমদবা হরাউবা, ভোপ ভোম্ব অশেঙবা, থম্মোয়গী ঈখক
অসিমচিবা অসি ওইয়বদি ধ্যানদা চাউখংপা ওইয়ি হায়না তাক্ৰিবা
খুদমলিংনি।

৩। ধ্যানগীদমক মারম কুন তাকপা

১। শো পান্দুনা শেলবা ধ্যানগী কা অমা থমউ। কনা-
মত্তবু কাহুদ চঙহনগল্প। মতুদা ধুপ খাউ। কাহুগী কাচিন অমদা
ফিজং খল্প। নখোঙ হামদোকপা কাহুদা চঙউ।

২। অচীকপা মফম নজগা কা অমদা পোংখাউ। হায়রিবা
কাসি অপনবা পীবা ওইয়বহু পুহিং চেংকদবনি, অপনবা পীবগী
হুংঙাইতবা পোকলোইদবনি। হেক ওমজবমথৈ খাইদগী ক্বা মওদ
ভোগদবমক ওইবা ফিদমনিঙাই ফিতমবু নংনা মত্তম পুহুদ ফদবা
য়াই। নশামকপু তেংবান মপুগা অমত্তা ওইবদা নখন্তা ওইনা হিংবা
ওমগদবনি।

৩। অয়ুক পুং মরীদা হোংগংলু। অহুগা পুং মরীদগী তকক
কাওবা ধ্যান ভো। হুমিদাংগী পুং ডরংতগী নিপান কাওবা অমুক
কমউ।

৪। কা মজুদা নশানা পামজবা অয়েকপা লাই অমা অমহুং
লীচংকী শেলবা গীতা উপনিষদনচিৎবগুহ লাইয়িক খর থমউ।

৫। পম্ব, সিদ্ধ, শুখ, স্বস্তিক নজগা শীর্সাসন্দ কমউ। কোক,
ওক অমহুং য়াঙ তিংনা থমউ। মাঙলোমদা নজগা তুংলোমদা
পৈখগল্প।

৬। বীং উইশিল্লু অহুগা পীতুম অনীসী কারক অহাওব, খম্মায় খম্মান্দা, নাভোন মভোন্দা নভগা কোকী লুহপ্ত তপ্প তপ্পা নীংবা হৌ।

৭। পুন্নিংগা কৈদৌডৈদম্ম মুকগম্ম। শীউনহুনা নীংগে খক ভৌগম্ম। ভোংশা অমম্মং খোপ লৌশিংগী মরি পুম্মক পোংখাহম্ম। খোপ পোংখাহম্ম। নংগী লাংলিবা লাইবু তপ্প তপ্পা খম্ম। নংগী ওহানা তাকপীব লাইবা বু বাহম্বোকা লোয়ননা তপ্প তপ্পা শোম্ম। ময়্যায় কারকপা বাখলশিংবু দৈংখম্ম।

৮। পুন্নিংবু লাকশিল্লবা খঙতক তকশিনব খবক ভৌরৌইদবনি, ভৌইগুম্মম্ম মতম খরদংগী ওইন পুকনিংবু হীরম অহুগা কমা চেম্ম-হম্ম। অহুদগী চেম্মরিবহু থিংউ। মসিদগী লাইবক ফবগী খুদোংচাবা অমা ফবা মাই। অহানবদা খাদোম্বা ম্যোং অমম্মা কোয়ন কোয়না চোংগনি, মসিনা তপ্প তপ্পা ঙ্গংজিবা ফাওবা অমম্মং নংঙোন্দগী ম্যাং ফংজিবা ফাওবা পুকনিংবু তেহনবদা মতম খর চঙবা মাই। ভৌইগুম্মম্ম নংনা হোংনরিবা খুদিংমক্ত, হোংনজমলগী মইদি তেল্পবা মতমদতা ফংগনি।

৯। বাখল খোম্বা হোংনৌ, লাইবাগা লোয়ননা লাংলিবা লাইগী মশক নাইবা মুমকম অমদা নংনা লৌশিং যোগী অমা ওইরবদি লেপনাইদবা ওমগী বাখলদ চাওরাকপা মুমকম অমা শেষউ। মসিনা অতোপ্পা তাইবংপানগী অতোপ্প বাখল পুম্মক মাঙহনগনি। অহুগা নংবু পম্মুকমহু তাম্মা পুগনি। পুকনিংগী লৈজবা ধোঁনানা মুমকম অসিদা চঙলকনি।

১০। ইহু হুয়া পুংনিংবু তাইবংখানী পোৎখকশিংদী
মৌখোকউ। মসিবা পাংবদনী চেৎখোকখিবা মতুমদা লেঙদবা
লৈহন্নু। অম্না লাক্খদা মতম থবা চখবা ডাই।

১১। অহৌবদা তাইবংপান মপুনা ধ্যান ভৌয়া মতুমদা
অম্নেকপ শক্তমবু নমাংনা থমউ। মতুমদা মিং কুপুনা য়েংউ। অহানবদা
মাসী খোঙদা য়েংউ। অহুদগী নাপু মচ মানবা মুগাসী কিৎখেং, অহু-
দগী মাসী ওকশমদা লৈরিবা লৈতেংশিং, অহুদগী মাসী পাংখোং
খুজি, মাসী মোইবুং, চক্র, গদা, অম্নু থম্বালশিংদা য়েংউ। অহুদগী
খোঙ অহুদা অমুক হন্নকউ। হৌজিক হায়রিবসিমক অমুক হৌ-
গংলু। মসিবু পুংখায় অমা ইহু হুয়া ভৌ। চোকখবা পোকপা মতুমদা
মায়খোং অহুতবু লেঙদনা য়েংউ।

১২। অহুদগী মীং উইশিন্নু অহুগা লাই অহুবু পুঞ্জিংগী মীংনা
উনবা হোৎনৌ অম্নুং মমাংখক্ত নংনা ভৌখিবগুয়া পুঞ্জিংবু তোঙান
তোঙানবা শক্তকশিংদা উংহন্নু।

১৩। ধ্যান ভৌরিং মতুমদা লাইগী মতীক মঙাল হায়বদি
পুন্নমকপু উব, অশেঙব মপুং কাবা অসিনচিংবগুয়া লোয়নবা নংনা
ওমগমি।

১৪। কত্তবা বাখলশিংনা পুঞ্জিংদ চঙলক্খবদি মথোয়বু তান-
খোকনবা হোৎনবদা অনীংবা পাঞ্জল শীজিন্নগহু। নপাঞ্জলবু অয়েংদনা
চাঙ্গি ভৌগহু। নশা চোকখবা পোকনি, কহা হোৎনরিমথে বাখল
লাকনি, হেয় কনবা ময়ানগা লোয়নবা। মথোয়না হেয় খুনহু
ওনশিল্লকনি। খেয়দবা ওইহু। তুমিহা লৈহু। মথোয় খুনমক

ভ্রমভ্রগনি। অকবা বাখলনিং খল্লু। কল্লা হোৎমহুনা হর হর। লাই-
বাবু খোল্লু অমহুং লাইগী অয়েকপা শক্তমদা বাখল ভৌ। ভেংবান
মপুদা নিজৌ।

১৫। ধ্যান নোংম ফাও লেপকহু। চাং নাউবা ওইয়ু অমহুং
মণ্ড তাহল্লু। অকবা চীজাক চাও। উই অমহুং শঙ্কোয়া পুক্রিংগী
লমহেনবা লাকশিনবদা মতেঙ ওইগনি। শা, ডা, বেকম, মৈথু,
মুনচিংবা খাদোকউ।

১৬। অতনবা কোকবা মায়দা ঈশিং অঈংবা চাইশিল্লু।
মিনিট খরদং চুলা লেপউ। কোকী লবাইগী শঙ্কু লং অমনা মথক্তা
হুংবা য়োৎপী অমদা পুনশিল্লু। নংনা তনখবা হৌরকপগা লং মসি
অহুনা নংবু মথক্লোমদা চিংখংকনি। মসিনা মমা অমগী খৌদাংগুলা
ধবক ভৌগনি। নক্তগা খুংশেমগী অহাইবী শকফমদা মিনিট তরাদং
ঙাখৌ অমহুং হজং হুনা হাইয়ু। তপ্প তপ্পা নী সা তরা নক্তগা কুনলক
খিঙউ। কোক য়ু উ। ভুমিদাংদা উইগা শঙ্কোমগা অসিতমক
চাউ। পাইশিং অসিগী মতেঙনা নংনা অতুংবু মাঙহনবা ওমগনি।

১৭। নংগী তিন্নবা মরুপ খনবদা য়াল্লা চেকশিল্লু। কা হেরা
ঙাং-শকহু। খজিক্তমক ডাংউ। হুংতিগী পুং ২ বা ডাংদনা লৈয়ু।
নহাকা বাখল মায়দবা মীগ তিন্নগহু। অকবা অনোবা বাখল পীব
ঙহা লীচংকী লাইরিকশিং পাও। মসি অমরোমদা অকবা মরুপনি
নংনা অওইবা অকবা মরুপ ফংজবদি, সদ সজ ভৌ। মথোয় অসি
ধ্যানদা পীব মতেঙ ডাক্তনি।

১৮। হকচাং নীকহনগহু। মসিবু চীংগুলা চেংনা থমউ
নীংসা তপ্পা হোল্লু। হকচাংবু ওইহাক লৈতনা খোগায়গহু। নংগী
ওজান্ তব্বীখিবা অচুহা অহুৰু পুক্রিংদা নীংহুনা লৈয়ু।

১৯। পুষ্টি চোকথরবা মতমদা নীংবা ভোগহু। মসিবু
ডাইছাডুং পোখাহু।

২০। বাখল অমনা পুষ্টিবু মপুং ফানা কুপশিনথবা মতমদা
মসিবু তশেংবা হকচাংগী ওইবা ফিডম অমদা মশক ওনথোরকই।
ময়ম অসিনা নংনা পুষ্টিবু লাইগী বাখল অমসুং লাই খক্তগী ওইব-
সিনা মপুং ফানা কুপশিন্দুনা থলবদি, নংনা দ্রালা থুনা জুংডাইহনবনা
থনবা নিবি কল্ল সমাধি মশামক্তা চঙগনি। ময়ম অসিনা অকবা
অমা ওইনা অচুহুদা দৈচং ধোনা বাখল শীজিন্নো।

৪। ধ্যান যোগ

ধ্যান হায়বসি পোং অমগী, লাইগী নহুগা পহায়গী লেপুবা
বাখলগী দৈচেলনি। তাইংপান অসে অবা অনা অমসুং অনা অয়েক
লীক থল্লি। তাইংপান অসিগী অবা অনা অমদি পোংলুমশিংদগী
নানথোকপা পাল্লবদি, ধ্যান ভৌগদবনি। ধ্যাননা অথোয়বা মশাগী
লৌশিং তান্না লমজিংই। অথোয়বা মশা হায়বসিনা মপুং ফাৰা
শান্তি অমসুং অথোয়বা জুংডাই যাইকববু পুরকই। ধ্যাননা ন বু
জুংগী ওইনা ফজুনা খঙবা নহুগা চুমজিং ওইবা বাখল লৌশিং মইহ-
গীদমক ধোরাংহল্লি। ধ্যান হায়বসি লাই য়োনবগী চংনবা লম্বীহুনি।
মসি লাইগী লৈবাক অহু য়োনবা অথোয়বা লম্বীনি। মসি অরান-
বদগী অচুহু, অমসুদগী অঙানবা, অহু'-অনাদগী জু ডাই যাইকবা,
পোখাকম খঙদবদগী লেঙদবা শান্তি, খঙদনা পঙবদগী অথোয়বা
লৌশিং অমসুং শিবা নাইবদগী শিব নাইদবা তান্না কাথংনবা খঙ-
ডমদনা ওল্লবা কৈরাক অমনি।

অহুবা হারবসি তেবাব যপুনি । অহুবা হারবসি থরারনি ।
 ধ্যানবল যোজননা অমহু ধ্যান যোজননা অহুবু কংবা ওমলোই ।
 ধ্যানবলি কংবা অসি কংবকংকলশিনো লোকবলিবা কংবা অহুনি যহু
 ইহা খেই । কংবা অমহা কংবা লাংজিবা লাইলী মংকতা মংক
 কংবা ধ্যান ভৌই । হঠ যোগী অমহা চক্রশিং অমহু ধ্যান
 লাংজিবা লাইলিগা ধ্যান ভৌই । জ্ঞান যোগী অমহা কংবকী
 অমহা যাবা শককমহা ধ্যান ভৌই । রাজ যোগী অমহা অহা-অনা
 অমহু অপাছনা শোকপা ওমদনা অমহা যোজননা ধ্যান ভৌই ।

পুঞ্জিগা নীক নীক লাওনা ভাবকী দোলান শারবদি ধ্যান
 শান্তি কংবা ওমলোই অমহু ধ্যান চখবা ওমলোই । ভাবকী দোলান
 অমহু অপাছনি অসি পুঞ্জিগা অমহা অমহা মরী লৈলৈ । ভাবকী
 লোভানবু ধ্যানশেখনা মাওহনবা পাগবদি তাইবংগী অপাছা অমহু
 কংকপা পুঞ্জিকপু অহা অনা লৈতবা অমহি লাইবা ইশামকপু চক্রবা
 হারবসিগী যতেনা মাওহনগদবনি ।

অমহা যাবা মংক অহু শককংবা পামলবদি অমহা পুঞ্জি
 অহা লৈগদবনি । পুঞ্জিবু মরী তমহু অহা অমহু অপাছা, কংক
 যিহো, অহা-অনা, ধ্যানবা, নাপল, কংক কংকংবা, মংচ তাংকবা,
 অপাছ পামলবদি অসি লংখোকখিগবদি অমহা শান্তি অমহু
 কংবা মংক নংকগা শিব নাইকবা লৈকমগী লৈগাকত চক্র
 ওমলোই ।

গীবো লাইবা নংকগা ইশাগী লৌলিগ লৈগদবা, কংক চুবা,
 নংকগা পঙলিগবা মী অমহা ধ্যান ভৌবা ওমলোই । অহুবু মাওহনগা

স্বদেশীয় অর্থকাজ কার্যাবলি ক্রমশঃ বিলম্বিত হইতেছে, অগত্যা
বিদেশী কলকার্য চাওবা অবস্থায় - দেশীয় কলকার্য হ্রাস হইতেছে।
জাতি দুঃখের ওষুধ অবস্থায় লম্বাধিষ্ণু কার্যাবলি কল্যাণ হইবে।

১০. ৫ অটেনশনা মীর অম্বু মৈ খারবদি বহু চাকনা। ওমলোই তোই-
 শুক্ল অকংবা মীর মৈ খারবদি মনু মনুতা মৈ খারবনা চাকনি।
 ওমলো অম্বু। পুন্নি শোরোবা মথোয়নি। অম্বুনা ধ্যাননী মৈ চুখংনা
 থক ওমলোই। মথোয়না ধ্যাননী মৈ চুখংনা তুয়গনি নত্রগা মর্
 মর্গনি নত্রগা ভাবনা দোলান শাগনি। 'তোই শুক্ল তুমিরা লাই-
 শোনবা, নীরসা খাজেস, অসিনচিৎসী মর্গেতনা মপুন্নি শোরোব
 মাউহলবা মথোয়নি অম্বুনা অয়ৌবা ধ্যান তত্তা চতশিদ্ধকণা ওম-
 গনি। অশোবা অকবা পু ক্রনা খুদুতা ধ্যাননী মৈগা চাকবিদগনি।

ঐখোলভূনা কজবা লৈ অমন্ত উই হেৰুৱগীদমক নম্পোং
 খোইছনা অমন্ত লৈপাক্ত লৈহাও হাপতুনা অমদি নাপী জিৰনা
 ভীতখনচিংবা হান্নু থুন্দোকতুনা, পান্থী অমন্ত উপালজিবু ঈশিং
 চাইছনা কৰা হোংনবা অহুগুয়া পুৰ্ণিগী লৈকোন্দা লাই যৌনা
 খাজবগী লৈব মপাম মিহৌ, অশাউবা, কৰাম চাওবা, ওইমবা নাপল
 অসিনচিংবা পুৰ্ণিগী শেংদবা গুনশিংবু মাংহন্দুনা অমদি লাইগী
 বাখল অসিবু ঈশিং চাইবিছনা কনবা হোংনবা তাই। নোংজু
 হৌৱকপদা নাপী শীংনা পুন্নমক কালেন্দা উৱোই, ভৌইগুহু
 যথোৱগী মৰুশিংদি লৈমায় মখাদা লেঙদনা লৈহৌই। নোং
 বজিক্তং বিকলকপগা য়ায়া থুনা মৰুশিং অহু পোখাইছনা মভোল
 চোংলভনি।

মর্ত্যে অহুয়া পুষ্টিংগী ভাংকশিংবু হাৰল ধোনা পুষ্টিংগী লৈ-
 দাওনা মৰক উৰনা খন্তম লাংটে অমন্তু অধোয়বা মৰু ওইয়কই।
 যথোয়না হাৰলগী মৰকম শেষই। খবকশিং অসিনা হুয়া জুং-পান
 পাঙ্গলগী মতেঙনা মৰক উৰলকই। হৈকোল অহুবু শেংদোকুনা
 নাপী নীংনা অমতা হৌহজুয়া মতমদা, অফবা উই হৈকপা
 জমগনি। মর্ত্যে অহুয়া পুষ্টিং অসি শেংলমদবদগী অপাম বিহৌ
 অশাওবা অসিনজিঃবদগী নাংহোকতুনা অফবা ওইয়বা ধ্যানগী কাল-
 ববু ফংবা জমগনি। মৰম অসিনা অহানবদা পুষ্টিংগী শেংদবশিং-
 অসিবু ভাংগে তশেংহুয়ু। অহুদগী ধ্যানগী জৈল অসিনা মধন্তমক
 চেংহোয়কনি। হৈকোল অমবু মতম পুত্বা তরু তহেয়া থবা পান্নবদি
 নংনা নাপী নীংনা অসিবু শেংদোকপদা নন্তনা অতোপ্পা লৈমায়
 মন্তুনা, তাহৌয়িবা, নোংজু থাগী মতমদা হুয় হুয়। হৌয়কদবা নাপী
 মৰকশিং অহুবুন্তু থুন্দোকপা জাই। অহুম তৌহুনা পুষ্টিংগী অচোবা
 জৈখকশিং অমন্তু খবকশিং অসিতবু মাঙহনবদগী হেন্দোকুনা হুয়
 হুয়া পোকপ। শিৰগী মৰু ওইয়িবা খবকশিংবুন্তু, সমাধি তান্না চঙব
 অমন্তু কোকথোক নানথোকপা ফংবা নজুগা মপুং ফাৰা নীংতহা
 পান্নবদি মাঙহনবা জাই।

ধ্যানগী মতেঙ রাওদনা, অধোয়বা মশাগী লোশিং ফংবা জম-
 লোই। মসিগী মতেঙ রাওদনদি লাইগী ওইবা মর্ত্যেদা হৌগৎ-
 পা জমদে। মসি রাওদনা নশামকপু পুষ্টিংনা তয়্যং তশেংহুয়কশিংদে
 নানথোকপা জমলোই অমদি শিবা নাইদববু ফংবা জমলোই। ধ্যান
 ভৌজবদি, অধোয়বা মঙাল নাইবা অমন্তু থহাঙ্গগী শিবা নাইদববু

যতীক মঙালনা মঙোলগী লোভুনা লৈখিগনি। চাং নাইবা ধ্যান
ভোহুনা ধবায়বু কুপলিবা মায়খুমশিং হাংদোকউ, ফিরোন মঙামকপু
ভোঙান ভোঙান লৌথোকউ অহুগা খুমজিনএবা ধবায়বু লেগুবা ধ্যান
ভোহুনা মশক উহল্লু। অহুদগী পুলিগী অরোয়বা কজয়বা শকফম
অহুবু কংউ। নথোয় পুমকপু জৈখরনা জুংঙাই রাইকহনসহু।

৫। কনসেনট্রেশন অমসুং ধ্যান

(১)

কনসেনট্রেশন জায়বসি পুঞ্জিবু বিন্দু অমদা লেঙদনা ধববুনি,
মপাংহোংগী নজগা মজুংগী বিন্দু ওইবা য়াই। করিগুথ। পোং অমদী
মথক্তা পুঞ্জিনা পোখাৰা ওমদনদি কনসেনট্রেশন ওইবা দ্বাদে।
অকজবা মরম নজগা অনিঙবা নজগা পুঞ্জিং চঙবা অসিনা কনসেন-
ট্রেশন ওমহল্লি।

ইশাগী লৌশিংশিং অসিনা নংবু মপাংগা পুখোকই অহুগা
পুকনিংগা শাস্তি লৈহন্দে। পুকনিংগা পোখাৰা ওমজবা মতমদা
চাউখংগা অমত্ত ওমলোই। হোংনবগী মতেঙনা পুকনিংগী
মঙালশিংবু খোমজিল্লবা মতমদা, পুঞ্জিনা কনসেনট্রেন্ট ভোবা
ওইবকই অমসুং মজুংগী জুংঙাইবা কংই। খৌগবলংকপা হাখল-
শিংবু তুমিহা লৈহল্লু অহুগা পুঞ্জিং ঈহলশিংবু ঈংখহল্লু।

খাঙবা কনবা, নুংগুগা কনবা আশা অমদি কায়বা ওমদবা
জামক শকদবনি। হোংনবদা চাং নাইবা ওইগদবনি। অহু
নজবদি অতনবা অমসুং ওম তৈনবা ময়ায়শিংনা নংবু পাম্বমদগী

ধাপাতোকহনধরি।, ক্রীড়িবা, তহীরবা পুষ্টি অমর, বীজকপা, অতোলা, রাষ্ট্রক, পুষ্টিক, তানখোক্তনা যন্ত্র, রজগা, মগ্যনা, খোৎ রজন, সেওন, লৈরন, ওমগনি।

মী খুঁজিওকনী করিওহা হীরম খরদা কনসেনট্রেট ভৌনবা ভৌবা ওহা থর থকা লৌ। ভৌইওহুং থরায় খেনা চাওখংপগীমক কন- সেনট্রেবনবু রাষ্ট্রা, রাষ্ট্রা, চাং অমা তান্না য়োকখংকদবনি। কন- সেনট্রেবন খীংখানিংওই ওইবা চাং লৈরবা মী অমনা তানশিনবগী অহেনবা ধৌনা লৈ অমহুং তেলবা মন্তমগী মন্তুদা থবক হেনা ভৌবা ওইই। কনসেনট্রেবনকা খোপকী মথক্তা পোংলুম পীশিলোইদবনি। পুষ্টিগা লান খেংমবা নজগা যুজ্জবা ভৌরোইদবনি।

মী অমনা মপুষ্টিংদা অহা অনা অমদি ওইখোক্তবা অপাখা মখল পুষ্টিমক পীকথরা লৈরবদি সেকেও অমা ফানা করিওহা পোং অমনা কনসেনট্রেট ভৌবা ওমদে। কহী য়োকপা, নীংসা শাজেল, দরকার ওইবা হুহনবা অমহুং থবক রামহন্দবা, ইলাগী ওইবা পোংখকশিংবু খাদোকপা, অচীকপা, তুমিরা লৈবা, লৌশিংগী থকখি খাশি, অপাম মিহৌ, করাম চাওবা, অশাউববু মাওহনবা, রাখল মালদবা মীশিংগা তিলদবা, পাওজেল চে পাবা অমদি সিনেমা য়েংবা খাদোকপা য়েংখোশিং অসিনা কনসেনট্রেবনগী শক্তি হেন- গংহনগনি।

কনসেনট্রেবন হারবসি তাইকপানগী অহা অনা ইংরেজিগী রাষ্ট্রখোকনবগী অমক ওয়বা লদীনি। মসি ভৌরিবা অহনা রাষ্ট্রা

কলিকাতা কবী অম্ববি যকা লাহা পুষ্টিংগী বীথয়ে নৈবা ডাই। মহাক্স
অনুভা খোশ মন্থংগী বীথয়ে জবা ওরই। মহাক্সা ধুনমক শক
ওনখোরকপা ওরই। মহাক্সা কমিগুতা থবক অম্বু হেরা ধূনা ভৌবা
ওরই। কনসেনট্রেশন শে.দোকই অম্বু কাঙখংলকপা পুষ্টিং ইহল-
শিবু ঈৎগল্পি, বাখল ঈচেলবু কনখংলজি অম্বু হাখলশিবু তর
তরহল্লি। আরেক্সা অনস্থ ময় চাবা পাঁছরা অহানবকা পুষ্টিং
শে.দোকই। অশেবা গাওবকা কনসেনট্রেশনজি কারমিতাই ওইদে।

লাইবা অমর শক শোনবা অমর স্বর খাজেল হায়বসিনি
 পুন্নিবু ছেংহনগনি, ভাবকী দোলান মাঙহনগনি অমর কনসেন-
 ট্রেনগী পাঙ্গল হেংহনগনি । কনসেনট্রেন হায়বসি নষ্টকরবা
 পুয়মস্তগী নানথোকপা ওইববতদা ভৌবা ওইব । নংছোলা অসিনি
 মফরে হায়বা পোৎশক অমদা কনসেনট্রেন্ট ভৌ নজগা মগুকনিংবা
 ঝাইদগী পাস্বা অমদা কনসেনট্রেন্ট ভৌ । পুন্নিবু অহৌবদা মশক
 নাইবা পোৎশিংদ কনসেনট্রেন্ট তৌনবা তত্বীগদবনি, অজগা নষ্টকর
 নংনা ঝাখলগী পোৎশিংদা মায় পাঙ্গা কনসেনট্রেন্ট ভৌবা ওইগনি ।
 ছোৎনবদা চাং নাইবা হায়বসি য়াঙ্গা মক ওইবমকি ।

মশক নাইবা মওশিং কক্সাংলা লৈবা অখুং বিন্দু অমদা, বজ্জি
মৈয়ীদ, অমদা থাংগীচা অমদা, থাং, ওমগী অমেকপা মশক
জোবান মশুদা মাম, কক, দেবী নজগা মমাংলা লৈবা নংগী লাং-
নজ্জি লাইদ মীং পাঙথোক্তুনা কনসেনব্রেক্তে তো।

द्वापयन्त्रा आरा अकयप्रति वही जायन्त्रिका जाहेरी माहना कय
 पाकना नदीर ईडेविष् । श्री ७८८ अनीही कावक अयाउवना वज्रना

অশ্বায়না নক্ষত্রী জ্যৈষ্ঠা নক্ষত্রী লাইবু পুষ্কিনা মশক অম্বাশেষট্ট। জ্যৈষ্ঠা নক্ষত্রী নক্ষত্রী অম্বাশেষ অম্বাশেষ লাইবু মঙালশিংদা কনসেনটেউত্ত
ভৌ।

(২)

অশ্বায়না নক্ষত্রী লাইবু ধ্যানগী ধোম্বা ধ্যাননা মশাগী মঙ-
উত্তনবা কিশিবু তোপ তোপা ককখংলি। অশ্বায়না অশ্বায়না মশাগী
অম্বাশেষ লোশিং নক্ষত্রী অশ্বায়না জ্যৈষ্ঠা মঙাল নক্ষত্রী ইশা শকখঙজনবু
মাকায়হলি। নীং-খা তন্নবা লাইনিংবনা হোজিক চিংবনা নক্ষত্রী
অম্বাশেষ দ্বাখল অম্বাশেষ ভৌরোই। ধবকী লীপুন পুষ্কিনপু তোপ
তোপা ধমই। মরম আসিনা ধ্যানতবু মতম খুদিং শীজিরো। মসিনা
মপুং কাবা জ্যৈষ্ঠাই মাইফবগী লৈপাক ফংবনা অম্বাশেষ ঙায়বা পাইবনি।
মসি অহৌবদা চোকখবা নক্ষত্রী হৈনদবা পোকপা মাই। মরমদি
পুষ্কিনা পানম বিম্বুদগী মতম খুদিং চেম্বোকখিগনি। ভৌইগুম্বা
খরদং হোংনবগী জ্যৈষ্ঠা মসিবু চপ চানা ধম্বা জমগনি। নংবু জ্যৈষ্ঠগী
মাইক কোন্দা পুশিনবিগনি।

চন্নবা ধ্যান অম্বাশেষ কনসেনটেউত্তন পাঙখোজবদি, নপুষ্কিনগী
পাঙল খরা ফংবনা নংবু পুষ্কিন। পাঙলশিং অসিবু কৈসু কার-
দবা অম্বাশেষ ওইজবা খিবা মবমগীদমক শীজিরোউদবনি। অশ্ব
নক্ষত্রদি নহাক লৈখা ভারকনি। নংবু ইশা মহোশানা মরাল শীগনি।
ধবক অম্বাশেষ ধবকী মাই হারবসি মাই নক্ষত্রী মরম। অরানবা
ধবক খুদিংমকী অরানবা ফংবা শোয়দবনি। মরম আসিনা পুষ্কিং
খোনারু লাক্সা শীজিরগহু। ঐনা অমুক হমা কনশিন্না হারবিসিনি।

চেকনিয়া। পাজল, ধূপী, খেল, মঠে মঠি হৈছা হায়বসিনা খাখীনা
বয়্যার কাবশিংগুয়া মঠো ভৌই।

মসিনা ধুত্থ চল্পবা, মহাক মশামকনা তশেংনা ভৌম্বিবহুবু খঙব
ঙমদে। মাসী যোগ লৌশিং কাংথোং চাইরকট। মাসী খঙবা ঙ্গুগী
খোনা মশেল মরাংই। পাজলশিং অসিনা পামহল্লোইদবনি, ইশানা
ইশাবু দ্বারকচনবা হোংনবদা লৈতারবদি। লেপুদা ধ্যাননা দ্বাখল
লৌশিং মঠেগী তুংনকমবু খঙদোকই, পুন্নিবু তপধহল্লি অমহুং
লেঙহন্দে। হরাও তুংডাইগী দ্বাখল অমা দ্বাকারহল্লি অমহুং যোগী
অসিবু হৌরককম নজগা লোইকম ওইবা মী অতুগা ময়ী লৈনহল্লি।
চিনবা লৈরবদি, বখোয় মশামকনা তরু তহেনহনবা তাই। অতুদগী
ধ্যান যোগগী লম্বীদা অরেন্না লৈতনা চঙশিনগনি। মশামকনা
খয়্যার শেংবা কৈবাকী মথং কাংকমদা নংগী খোংকমশিং থমগদবা
লম্বী অতু পুন্নিদা নীংউ। খঙঙমদনা ওল্লবা তুংগী খোজেল অমনা
নংবু লমজীংগনি। মসিবু য়ায়া পুন্নিং চঙনা ডাও, হে চারথোইরবা
মঙাল নাইরবা।

অরংবা মঙালগী মথেক অমহুং কংখদা অকিবা পোকহু। মসি
হায়নিঙাই লৈতনা হরাউবগী নোনা কংহুনা খঙবা লৌশিং অমনি।
নীংহল্লহুনা ধ্যান খাদোকহু, মকম অসিদা লেপুনা লৈথোকহু।
হেল্লা থুমাং চাওশিন্নবা হোংনো। মসি অচুহুগী অরক অমা ওইব-
তনি। মসি কংহুনা খঙবা লৌশিং মশা পুহুত্থ নহে। মসি থাইদগী
রাংবা কংহুনা খঙবা লৌশিং নজগা শকখঙবা ওয়া অতু নহে। মসি
নংগীদমন্ত অনোবা কংখক অমনি। কংখক মথক অসিদা হৌ-
জিক খোংকম চেংনা লেপউ। থরা হেল্লা কাংখনবা হোংনো।

শ্ৰেণনাইদবা নত্ৰগা ক্লিৰম নাইদবা অত্ৰদা যৌশিৰু । নংনা অমৃতমু-
লেয়া লৈতনা হাওনা থকনি । মসি অৰোয়না ওমুথৈ নত্ৰগা অৰোয়না
থাকি । যৌজিক মপুং কানা পোখাবা ওয়গনি । হেয়মুক ধ্যান
ভৌমিংঙাই ওইরোই । মীওইবা মশামক্তা অওকপা কংবা পাজল-
শিং রাওরি অমন্তুং পোকপদকী লোয়নরক্তবা লৌশিং অসিবু যোগ
ভৌবকী মতেওলা যাকায়হনগদবনি । মহাক্কা মাকী অনীংবা য়োকথং-
কদবনি অমন্তুং লৌশিং অমদি পুকনিংবু লাকশিনগদবনি ।

মহাকনা মশামকপু শেংদোকদবনি । মহাকনা লেণ্ডবা কন-
সেনটেবন পাঙথোকদবনি । অত্ৰদগী মহাকনা অধোয়বা মী নত্ৰগা
লাইওইরবা মী ওটরকনি ।

খঙঙমদবা অওকপা নত্ৰগা মহৈগুত্ৰা পোং অমন্ত লৈতে ।
অচত্ৰা মী অমনা হেয়া বাংখংলবা থবাং শেংবগী পোংশি বু তুকথঙ
খঙদে । মহাকনা অকাউবগী ঈরৈদা লুপথৈ । মহাকপু খোইন
হেয়া বাংখংপা খোইদোক হেংদোক্কা লৌশিংদগী থিজত্ৰুনা থমই ।
মরম অসিনা মহাক্কা তোপ তোপ্পা খৌদোক নত্ৰগা বাথোক থবু
খঙদনা ওকপা অমনি হায়না লোই । যোগগী মঙালদা লৈগিবা
পোংশিংবু খঙবা যোগী অমগী মফমদা খঙদনা ওকপা হায়বসি কবিত্ৰু
ওইদে । খুজ্গী মী অমনা মহাকনা ইহান হানবা ওইনা এরোমেন
অমা নত্ৰগা সিনেমা অমা উবদা অওকপা পোকপদুম, মতৌ অমন্তু
তাইবপানগী মী অমনা ইহান হান্না তোপ তোপ্পা মীংয়েং অমবু
মীংনা উবা কংবদা পঙথৈ ।

মীওইবা খুদিমকী মশা মক্তা মথল মথা অম্বাঅা অকনবা পাজল
অমন্তুং ভৌবা ওয়শিং রাওরি । মহাক অসি পাজল অমন্তুং লৌশিংগী

মহাক্ত হারকম্ভ অমনি । মহাক্তা চাউৎলকপা ধুংগী মহাক্তা অনৌ-
কা পাক্তক, অনৌবা লৌশিং, অনৌবা য়ায়শিং অসিবু পুথোক্ই ।
কৌজিক মহাক্তা য়াগী অকোয়বদা লৈবশিংবু শককম হোংছনবা ওমই ।
মহাক্তা অতোয়শিংবু জাব তাহনবা ওমই । মহাক্তনা মশক নাইবা
পোং মরাত কায়না ফংবা ওমই । অথোয়বা বাখল মতীক্কা চ্চশিনবা
ওমই ।

অমহা কা অমদা পোদোল থহা চফু অমবু ধুগায়বদি কাছগী
অমহা মাঙখিগনি অমহুং কাগী মফম পুন্নমক ইঙাল ডানগনি ।
মতৌ অসিগুয়া মশামক্তা লেপুনা ভৌবা ধ্যানগী পাঐহুনা চফুগী
মশক ওইবা হকচাংবু ধুগায়বদি হায়বদি অবিদ্যাবু মাঙহনলবদি
অমহুং হকচাংগী বাখল মতীক মথক্তা কাখৎলবদি মফম পুন্নমক্তা
থবায়গী অথোয়বা মঙালবু উগনি ।

ঈশিং হাঙ্গা চফু অমনা কায়বদি মছনা য়াওরহা ঈশিং
অছনা লমুজনা হৈজিল্লবদি লমুজগী ঈশিংগা অমত্ত ওইবকপগুম
মতৌ অহুয়া হকচাংগী মশক ওইবা চফুবু থবায়দা ধ্যান ভৌছনা
ধুগায়বা মত্তমদা ইশামকী থবায়না অথোয়বা মশামক্কা অমত্ত
ওইবকনি ।

মইহ তল্লিবশিংনা অক্কা অমহুং জিওমিত্তি তহগী অহৌবদা য়াঙ্গা
হৈমজকহ্ মহাক্তা পরিকাদা নহর য়াঙ্গা ফংনিংকগী বাখল ভৌছনা
হৈমিংবা পোকপগুম, থবক হায়বদি শিব-নাইহবা, অথোয়বা শান্তি
অমহুং লেপনাইহবা হুংঙাইবা হায়বশিংগী মতেঙনা শীংথাবা ওমদবা
কায়বক্কা ফংনৌরি হায়বগী য়াঙ্গা ভৌছনা অথোয়না ধ্যানদা আশা
পীবা ভাই ।

গজোত্রিবা লৈরিবা স্বামী কৃষ্ণঃশ্রমবু উজ্জিবা মী অমনা, মহাকপু
তশেংনা উজ্জবা অমসুং মুন্না মশক খহজ্জবা মী অমদগী স্বামীগী অফ
ফন্তগী জমচং অমসুং মতীক মঙালশিংগী মরমদা তানিল্লি, মগী
পুঞ্জিংনা য়েকপা শক্তম অমা তশেংনা উনবা লাক্লে। মতৌ অসিগুন্না
ভমখংলকপশিংনা মশক উবা ফংদবগী চাওরাকপা মশাবু শকখক্তলবা
লাইনিংবশিংদগী লাপথোকজ্জবা লাইবু লৌখৎকদবনি অতুদগী থরান্ন
নজ্জগা অথোয়বা মশাদা ধ্যান তৌগদবনি।

মেরা থাওমৈ মমুংদা মঙালনা ডানবগুম লাইগী মৈরীনসু নংগী
থশ্মোয় থাওমৈদা নীংশিংবা থোক্ত্রিঙে মতমদগী হোনা চাকলক্লে।
নমীং উইশিল্লু। নশামকপু লাইগী মৈরীলক্ত মতুগী মমুংমক্তা তিল-
হল্লু। নংগী থশ্মোয়গী কাখলশিং য়োনা থেছৌ। লাইগী মৈরীসিদ
ধ্যান তৌ। অতুগা লাইগী মৈরী অতুমক ওইরকউ।

থাওমৈদা য়াওরিবা থাজং অতুনা য়ান্না পীক্লবদি, থাওমৈ
মঙালস্তু পীকনি। থাজং অতুনা য়ান্না চাওরবদি য়ান্না ডানখংল-
কনি। অতুয়্য থরায়না শেংলবদি মহাক্কা এসিদ ধ্যান তৌয়বদি,
অথোয়বা মশাগী শক্তম লাংবা মহাক্কাগী মপাক্ল য়ান্না কনগনি।
মহাক্কা অচৌবা মঙাল অমা থোকহনগনি। মহাক্কা অনৌবা স্বাখল
পুথোকপা ওমজ্জবা অমসুং শেংদবা ওইরবদি, মহাক মৈতাল অশিবা
অমগুস্থনি। দোষি চাওরিঙে ডানবা হেনগনি। অসিগুমতুনা থরান্ন-
না শেংবা হেনগংলিবমথে কোংদোকপসু হেজ্জকনি।

মপাক্ল য়ান্না কনবা য়োংচাবীনা অরান্না মকম অমদা থহা
য়োং ফাওবা লায়না জিশিনবা ওমই। মতৌ অসিগুন্না থুয়াং

চাওশিল্লবা যোগীনা, মহাকা তিরকবা মীশিবু মহাকা লায়না
খোপচিনবা ওমই। মহাকা মহাকী বাখলবু মীশিং অসিদা মথোয়না
অরাঙ্গা মকম অমদা লৈবা মতন কাওবদা কন্না শীজিল্লবা ওমই।

নংনা লাইরিক অমা য়ান্না হুংঙাইনা পারিঙৈদা কনাগুয়না
মমিং পন্দুনা কৌরকপা অমহুং লাওরকপছু তারোই। টেবল অমগী
মখক্তা থবা য়েন্দাই অমগী মমুংদা যাওরিবা লৈগী হুংশিবা লৈনম্বু
নংন নম্বা ওমদে। মসি কনসেনট্রেবন নজ্জগা পুক্রিংগী অমখক্তদা
ওইবা মতৌনি। পুক্রিংবু পোং অমখক্তদা চেংনা লেঙদনা থমউ।
লাইগী নজ্জগা থবায়গী খনবা মতমদা অসিগুয়া অয়োবা কনসেন-
ট্রেবন নজ্জগা পুক্রিংনা অমখক্তদা ওইরকনি। পুক্রিংবু পোং অমখক্তদা
চেংনা লেঙদনা থমউ। নংনা লাই নজ্জগা থবায়গী খনবা মতমদা
অসিগুয়া অয়োবা কনসেনট্রেবন অমা লৈগদবনি। তাইবংপানগী
পোংখক অমদা পুক্রিংবু নীংহনবা হায়বসি অরায়বনি মরমদি পুক্রিংনা
অহেনবা মভীক্ত, মহোশানা মসিদা হুংঙাইবা পোকই। ইশাগী ওইবা
লৌশিংগী য়োংলমশিং অসি হান্না খোপ্তা ফাংখবনি। নংনা হুংতিগী
কনসেনট্রেবন ভৌবগী মতেঙনা পুক্রিংবু হন্নমুক লাইগী শক্তমদা
লেঙদনা থমছনা নজ্জগা অথোয়বা মশামকী মমুংদ থমছনা পুক্রিংবু
তন্ন তন্ন হৈহনবা তাই। নংনা হুংতিগী ধ্যান পাঙথোক্তুনা
পুক্রিংদা অনোবা থবান্ন শেংবগী য়োংলম ফাংপা তাই। পুক্রিংনা
কনসেনট্রেবন ভৌবদগী হায়নিংঙাই লৈতনা হরাওবা কংবা ওহগুম
হৌজিক মপানথোংগী পোংশিংদা হরাওবা ওমলগনি।

নোংচুপকী পুক্রিংলোন খঙবা থরনা হায়: “অতন্নবা যাওদনা

পতকোয় কোরবা পুকনিংবু করসেনাষ্ট্রেননী অমত্ৰা অশীকশা
 যকোর অমদা চংহমবা ওমই। মসিবু মিন্দু অমখক্তলা মেঙমনা
 থলবদি পুকনিংগী অধিবা ওইরকই। পুকনিং খোমবা হায়বহুনি।
 মরম অসিনা পুকনিংবু থিংলুবগী কামবা লৈতে ” মসি চুমদবনি।
 পুকনিংবু মপুং ফানা লাকশিনবা হায়বসি রাখল ঈধক পুন্নকপু
 মপুং ফানা লাকশিন্নবা মতমদা ফংবা ওমই। যোগী অছনা
 যোগ অমখক্তলা থলবদি মপুকনিংতনা থবক তোই। মহাক্রা
 অমখক্তদা খন্দুনা পুকনিংগী মতেঙনা পুথোকপা অচোবা কননবা
 মঙালগী মতেঙনা থবায়গী লোজুনা লৈবা মরলশিংবু ফংই। অম-
 খক্তদা খনববু ওমলবা মতুংদা, কনাগুদনা মপুং ফানা থিবা তাই।
 মতো অসিদা অথোয় অহেন নাইবা পুন্নক মপুং ফানা নমখিগনি।
 অন্ননা পুকনিং হাঙলকনি। অহুদগী যোগীনা অহাঙবা পুকনিং মশক
 অসিবুন্ন মাঙহনগনি। অহুগা মশাববপু অথোয়বা মহাক অসিদগী
 মপুকনিংনা মসিগী মঙাল মশকপু লৌরিবা অহুগা অমত ওইরকই।
 অহুদগী মহাবনা পুন্নকপু খঙছনা নীং-খা তহা ফংই। পোংলমশিং
 অসি নোংচুমলোমগী পুকনিংলোন হৈবশিংনা খঙবা ওমদে। মরম
 অসিনা মথোয়না অমত্ৰা চমলবা পোকলিবনি। মথোরনা পুক্কাংগী
 মথোশিংবু উবা ওহা মহাক অহুগী রাখল অমত খনবা তোদে।

ডাইবংপানগী পুকচেল চেমবা মীওইশিংনা নীংসা চনীও ফানা
 হোলে, হরাও ডমাবহু ওমদে, মরমলি অথোরগী পুক্কাংগী অসি
 মখল মখা কয়গী অপায়না নীক গরি। অকোকা অমরোয়না রাহু-
 রনন, যোগী অমবা মশাগী নীংহাবু চাং নাইবা ওমহানুনা হরাও

ভয়ানক ভয়ানক, নাভোন মধুনদতা নীংসা হোনগনি। নীংসা
চাং নাইবগী কান্নবদি কুন্তক নভ্রগা নীংসা থিংবা হায়বসিনি।
নীংসা অসি মশা মথস্তা লেপচথিগনি। অচুদগী মগুং ফানা থিংল-
কনি। পুকনিং যান্না চেংলু অচুদগী সমাধি ফংলকউ। নীংসাব
চাং নাইহনবা অমন্তুং থিংবা হায়বসি কনসেনদ্রৈষন অমন্তুং ধ্যান
ভৌবদা গীবা অফবা মতেঙ্শিংনি।

কনসেনদ্রৈষন ভৌবা অমন্তুং নীংসা কাঙলোন শান্নবা হায়বসি
অমনা অমগী মথা পোন্নৈ। নংনা কাঙলোন অসি শান্নবদি কন-
সেনদ্রৈষন ফংগনি। মর্হোশাগী ওইবা নীংসা সাজেল শান্নহুনা পুন্নিং
লাকশিনগনি অচুগা মখাদগী মথল্লোমদা কাথংকনি। রাজ যোগী
অমনা কনসেনদ্রৈষন ভৌহুনা ধরায়ব লাকশিল্লি। মহাক্সা থক্তগী
খারোমদা কুমধরকই। মথোয় অনীসিমক আরোয়বদা ময়ামগী ওইব
ফস্তাক অমদা উন্নরৈ। ভোডান ভোডানবা পান্নল, মহাউ অমন্তুং
মী মশাগী চুনবগী মতুং ইয়া ভোডান ভোডানবা ধৌরম লৈ। কনা-
গুস্তা থরদদি নীংসা সাজেল শান্নবা হায়বসি হৌরকপমত্তদা ইয়ায়
লায়না থোকই, অতোপ্পশিংদনা কনসেনদ্রৈষন ভৌবসিনা হেয়া
লায়না থোকই। অকোনবগীসি হৌথিবা মথোয়গী মপোকশিংদ
নীংসা সাজেল হান্না ভৌথবশিংনি। মরম অসিনা মথোয়না
যোগগী থাক অমা হেনগৎনা হন্দকী মপোক্তা কনসেনদ্রৈষন ভৌবা
ভমলিবনি।



অন্যান্য কামাৰুণীয়া

১। কামাৰুণীয়া নদী-পান (১৯৬০)

মনিপুর বহিঃ সোৱণ্ডনা ১৯৬৫-৬৬ৰী অহলসিমা পাননবা লাহাৰিক
খনগংপনা কামাৰুণীয়া অমলু লাইৰিক ১০০ গা লৈবীয়া ১।

মল লুপা ২.৫০

২। কামাৰুণীয়া (১৯৭৮)

মনিপুর বহিঃ সোৱণ্ডনা ১৯৭৭-৭৮ গা পাননবা লাইৰিক
খনগংপনা অহলসিমা অহলসিমা লুপা ৮০০.০০ খক লাইৰিক অম-
লু মনিপুর বহিঃ সোৱণ্ডনা লাইৰিক ২০০ গা লৈবীয়া ১।

মল লুপা ৮.০০

৩। কামাৰুণীয়া (১৯৮২)

মনিপুর বহিঃ সোৱণ্ডনা ১৯৮১-৮২ গা পাননবা লাইৰিক
খনগংপনা অহলসিমা অহলসিমা লুপা ৬০০.০০ খক লাইৰিক অম-
লু মনিপুর বহিঃ সোৱণ্ডনা লাইৰিক ১০০ গা লৈবীয়া ১।

মল লুপা ৫.০০

৪। কামাৰুণীয়া (১৯৮২)

মনিপুর বহিঃ সোৱণ্ডনা ১৯৮০-৮১ গা পাননবা লাইৰিক খনগং-
পনা অহলসিমা অহলসিমা লুপা ১,২০০.০০ খক লাইৰিক অম-
লু মনিপুর বহিঃ সোৱণ্ডনা লাইৰিক ১০০ গা লৈবীয়া ১।

মল লুপা ১৪.০০

লাইৰিক কামাৰুণীয়া :— সৰস্বতী বুক হাউচ শীৰ্ষক, এক এক মিহ
কৈশাৰীয়া, জাইও বুক হাউচ, ইফাল, কলো বুক হাউচ, ইফাল
মনিপুর নিউজ এজেন্সি, নিউজ বোড, ইফাল অমলু অম-
লু কামাৰুণীয়া ১।